

Semana de 26 a 30 de Novembro de 2018

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Almoço	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	(peixe, moluscos, glúten, crustáceo);	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	tesourinhos de pescada [douradinhos] (75g/75g) no forno com arroz (20g/30g) de brócolos (45g/60g)	iogurte (leite);	12,8/13,9	31,0/39,0	4,1/4,3	10,2/12,4	0,5/0,8	0,2/0,2	267,5/324,7
	Salada	alface (50g/50g), tomate (30g/30g) e cenoura (40g/40g)	pão (glúten);							
	Pão - Sobremesa	mistura	queijo (leite, ovo); leite; fiambre (leite, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	jardineira de frango [frango (115g/125g), batata (60g/80g) e legumes]	sopa (aipo); leite;	30,9/34,6	19,0/24,3	5,7/6,7	5,7/8,0	1,1/1,4	0,4/0,5	251,6/308,7
	Legumes	incorporados: feijão verde (40g/60g), cenoura (50g/50g), ervilhas (30g/40g)	queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
Lanche		sumo de fruta 100%		6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Lanche		pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço		iogurte sólido		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
4ª-feira	Pequeno Almoço	leite achocolatado m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
Almoço	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo);	22,6/28,8	23,2/31,9	4,9/5,7	6,8/11,1	0,9/1,5	0,4/0,4	246,3/344,7
	Prato	posta de badejo (95g/120g) frito com arroz (20g/30g) de feijão branco (5g/5g)	posta de badejo frito [badejo, farinha (glúten)];							
	Legumes	cenoura (50g/50g), couve lombarda (50g/70g) e couve-flôr (45g/60g)	leite; pão (glúten); fiambre (leite, soja); iogurte (leite)	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Lanche		iogurte sólido		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com doce		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de frango		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo);	23,2/25,0	23,8/28,4	7,0/7,9	7,5/9,7	1,8/2,2	0,5/0,5	256,6/302,6
	Prato	pá de porco (85g/90g) assada fatiada com batata guisada (60g/80g)	iogurte (leite);							
	Salada	beterraba (100g/120g), milho (35g/35g) e cenoura (40g/40g)	pão (glúten);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época		6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Lanche		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço		bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Almoço	Sopa	couve lombarda e feijão frade	sopa (aipo);	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	massa de ovo colorida [ovo mexido (56ml/65ml), massa espiral (20g/30g), cogumelos (50g/60g) e milho (25g/25g)]	iogurte (leite);	13,3/16,0	21,6/29,2	3,6/4,3	9,4/12,5	1,9/2,5	0,3/0,3	225,5/294,7
	Salada	alface (50g/50g), pepino (30g/30g) e couve roxa (60g/70g)	pão (glúten);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Lanche		iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

