

Semana de 3 a 7 de Dezembro de 2018

				alergêneos							
				Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
	Almoço	Sopa	creme de cenoura		2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
		Prato	nuggets de frango no forno com arroz de cenoura		10,6/11,4	33,9/41,9	2,0/2,0	10,9/12,9	1,4/1,7	0,6/0,6	279,1/333,3
	Salada	alface, tomate e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
	Lanche	iogurte sólido		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	
		pão de mistura com queijo		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	
	Reforço	bolacha de água e sal		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6	
	3ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		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	pão de mistura com queijo		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
Almoço	Sopa	de curgete		23,4/27,8	23,8/28,6	3,7/4,2	7,5/10,3	1,4/1,9	0,4/0,5	258,0/320,6	
	Prato	pescada à Gomes de Sá [pescada, ovo e batata]		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e feijão-verde		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
	Lanche	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
		pão de mistura com fiambre de frango		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	
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
	Almoço	Sopa	de couve coração e feijão frade		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
		Prato	peru estufado com massa espiral		29,6/31,8	19,0/27,1	3,4/3,7	8,5/10,8	2,2/2,5	0,5/0,5	270,8/332,1
	Salada	cenoura, alface e beterraba		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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		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	
	Reforço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6	
	5ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		Almoço	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 legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7	
	Prato	petinga frita com arroz malandrino de tomate		12,5/15,2	25,7/33,6	2,1/2,1	11,1/16,1	2,3/3,2	0,4/0,4	255,2/343,0	
	Salada	pepino, cenoura e milho		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4	
	Lanche	sumo 100% fruta		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3	
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
6ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6	
	Almoço	pão de mistura com doce		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
	Almoço	Sopa	de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
		Prato	rancho de carnes [carne de vaca, carne de porco, grão-de-bico e massa macarronet]		19,2/26,3	21,9/31,5	4,2/5,1	6,7/10,0	1,5/2,1	0,2/0,3	224,8/322,4
	Legumes	incorporados: couve lombarda, cenoura e repolho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2	
	Lanche	leite achocolatado m/g		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	
		pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
	Reforço	iogurte sólido									

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.



Dia Internacional das Pessoas com Deficiência
Esta celebração realiza-se desde 1998, ano em que a Organização das Nações Unidas avançou com a convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência.

"Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação umas às outras com espírito de fraternidade."
Declaração Universal dos Direitos Humanos