

Semana de 1 a 5 de Abril de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	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 legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	fiambre de aves (leite, soja); pão (glúten); sopa	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura	(aipo); douradinhos (glúten, moluscos, peixe, crustáceos);	11,2/ 11,9	36,4/ 44,2	2,0/ 2,0	9,8/ 11,8	0,5/ 0,8	0,1/ 0,1	280,5/ 333,8
	Salada	alface, cenoura e tomate	iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	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%			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
Reforço		fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru	leite; pão (glúten); fiambre de peru	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
Sopa	de ervilhas		(leite, soja); sopa	23,2/ 25,4	28,5/ 37,0	6,1/ 6,8	7,5/ 9,8	1,8/ 2,2	0,8/ 0,8	274,0/ 336,8
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete	(aipo); massa esparguete	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Legumes	brócolos, couve flor e cenoura		(glúten); iogurte	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Pão - Sobremesa	mistura	(leite); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	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	iogurte líquido			1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
	pão de mistura com queijo			4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Reforço		bolacha maria		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
4ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango	iogurte (leite); pão (glúten); manteiga	25,4/ 27,5	18,5/ 23,1	4,9/ 5,7	14,4/ 17,1	1,3/ 1,6	1,1/ 1,2	305,7/ 357,2
Sopa	de feijão verde		(leite); sopa (aipo); atum; gelatina (sulfitos); leite; fiambre de aves (leite, soja)	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Prato	saladinha de atum com feijão frade [batata, atum e feijão frade]		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	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
	pão de mistura com manteiga			3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		fruta da época		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
5ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		19,8/ 22,8	10,2/ 13,8	3,1/ 3,3	4,8/ 7,1	0,8/ 1,2	0,4/ 0,4	163,8/ 210,4
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Sopa	creme de couve flor e cenoura		sopa (aipo); massa (glúten);	0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
	Prato	stroganoff de frango com cogumelos e massa cotovelos	cogumelos (sulfitos); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	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
Salada	couve roxa, tomate e milho			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
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
	pão de mistura com queijo			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
6ª-feira	Pequeno Almoço	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	pão (glúten); queijo (leite, ovo);	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
Sopa	de couve coração e feijão branco		sopa (aipo); cação frito (glúten, cação);	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	cação frito com arroz de couve lombarda	fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Salada	tomate e couve roxa - <i>incorporados: couve lombarda</i>			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche	iogurte sólido			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	pão de mistura com fiambre de peru			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço		fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6

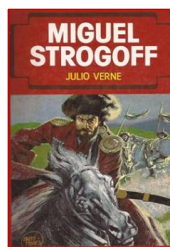
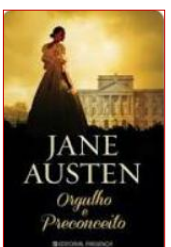
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 8 a 12 de Abril de 2019

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-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 fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de abóbora	leite; pão (glúten); fiambre de peru	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	massa de ovo colorida [massa espiral, fiambre e ovo mexido]	(leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); ovo;	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
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e milho</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Lanche	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	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	medalhões de pescada com alecrim no forno com arroz de ervilhas	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (aipo); medalhões de pescada; queijo (leite, ovo)	22,6/28,5	22,8/31,5	4,9/5,7	5,3/7,9	0,8/1,2	0,4/0,5	230,6/313,0
	Legumes	<i>incorporados: ervilhas; salada: alface e cenoura</i>								
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
	Lanche	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
4ª-feira	Pequeno Almoço	leite achocolatado		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com fiambre de frango	leite achocolatado (leite); pão (glúten); fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda		4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	frango estufado com massa espiral	(leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); bolacha integral de trigo (glúten, lactose, soja)	30,5/35,1	21,9/30,3	6,1/6,8	5,5/7,8	1,0/1,4	0,7/0,7	258,4/331,2
	Salada	alface, beterraba e cenoura								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Reforço	bolacha integral de trigo		4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5
5ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	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	de curgete	pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); sopa (aipo); salmão; gelado (leite); leite; iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	saladinha de salmão [salmão, batata e legumes]		25,4/27,5	18,5/23,1	4,9/5,7	14,4/17,1	1,3/1,6	1,1/1,2	305,7/357,2
	Salada	<i>incorporados: ervilhas, cenoura e feijão verde</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	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 frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura		3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	feijoada à portuguesa [carne de porco e feijão branco] com arroz branco	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); feijoada à portuguesa [chouriço (soja)]; fiambre de peru (leite, soja)	21,8/29,8	31,1/44,3	7,0/8,3	6,6/9,9	1,5/2,2	0,3/0,3	272,8/388,0
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho</i>								
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
	Lanche	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	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 15 a 19 de Abril de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-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 perú		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de perú (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); cavala; queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massa [massa espiral] de cavala		14,8/ 18,2	20,4/ 28,1	1,8/ 1,8	8,1/ 11,1	1,2/ 1,6	0,9/ 1,1	214,0/ 285,0
	Salada	tomate, cenoura e milho		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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira	Pequeno	leite simples 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
	Almoço	pão de mistura com queijo		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
Almoço	Sopa	couve-flor e cenoura	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	30,2/ 32,2	27,5/ 35,9	3,2/ 3,6	8,7/ 11,0	2,2/ 2,6	0,4/ 0,4	312,0/ 374,9
	Prato	perna de perú fatiada no forno com arroz branco		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	alface, beterraba e cebola		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		iogurte sólido		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço		bolacha maria		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Almoço	pão de mistura com marmelada		20,5/ 24,7	19,7/ 24,3	4,8/ 5,7	4,6/ 7,0	0,6/ 1,0	0,4/ 0,5	203,7/ 260,4
Almoço	Sopa	de couve lombarda com feijão frade	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); filetes de pescada panados (filetes de pescada, glúten); leite achocolatado (leite); queijo (leite, ovo)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	filetes de pescada panados no forno com salada de batata		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha		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 - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite achocolatado		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Lanche		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		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Almoço	pão de mistura com queijo		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e aipo]	sopa (aipo); badejo; iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); gelatina (sulfitos); leite; fiambre de peru (leite, soja)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	rancho à regional [carne de vaca, carne de porco, chouriço, grão-de-bico e massa macarronetes]		26,6/ 29,4	23,1/ 31,6	7,2/ 7,9	17,2/ 22,2	3,8/ 4,6	0,6/ 0,6	355,8/ 446,4
	Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve portuguesa		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
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 fiambre de perú		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		iogurte sólido		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
6ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de perú		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de couve coração	sopa (aipo); badejo; iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); gelatina (sulfitos); leite; fiambre de peru (leite, soja)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	badejo estufado com arroz de cenoura		26,6/ 29,4	23,1/ 31,6	7,2/ 7,9	17,2/ 22,2	3,8/ 4,6	0,6/ 0,6	355,8/ 446,4
	Salada	alface, cenoura e tomate		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Lanche		leite simples 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
Lanche		pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

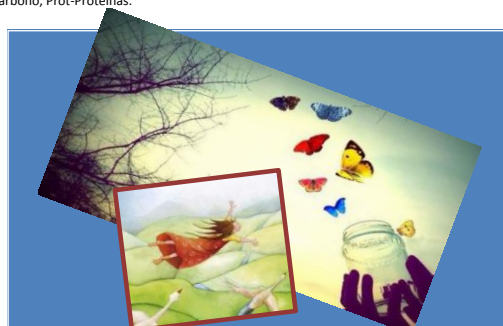
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para 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.



Semana de 22 a 26 de Abril de 2019

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	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	iogurte (leite); pão (glúten); 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	de couve lombarda	(leite, ovo); sopa (aipo); esparguete (glúten);	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	almôndegas [carne de vaca] estufada com esparguete salteado	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); leite;	24,3/ 25,7	24,1/ 31,6	4,4/ 5,1	10,1/ 12,3	2,9/ 3,3	0,3/ 0,3	285,5/ 341,6
	Salada	alface, cenoura e milho	fiambre de peru (leite, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		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 peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com manteiga	leite; pão (glúten); manteiga (leite);	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
Almoço	Sopa	creme de brócolos	queijo (leite, ovo);	26,6/ 29,4	23,1/ 31,6	7,2/ 7,9	17,2/ 22,2	3,8/ 4,6	0,6/ 0,6	355,8/ 446,4
	Prato	petinga frita com arroz de feijão vermelho e cenoura	sopa (aipo);	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Legumes	incorporados: cenoura ; salada de tomate e cebola	petinga frita [petinga, farinha (glúten)]; gelatina (sulfitos); iogurte (leite)	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 - Sobremesa	mistura	gelatina		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	fruta da época		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		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 sólido		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
4ª-feira	Pequeno Almoço	leite achocolatado m/g		30,4/ 33,9	18,2/ 25,3	4,3/ 4,6	5,9/ 8,3	1,1/ 1,5	0,4/ 0,4	248,5/ 313,2
		pão de mistura com queijo	leite achocolatado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Prato	perna de frango com batata guisada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Salada	beterraba, pepino e cenoura		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		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com doce		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
5ª-feira	Pequeno Almoço									
Almoço	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
	Lanche									
	Reforço									
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	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); fiambre de peru (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	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 alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	rojões [carne de porco] com arroz branco		22,4/ 24,2	28,4/ 36,2	1,7/ 1,7	7,4/ 9,7	1,8/ 2,2	0,3/ 0,3	272,6/ 332,4
	Salada	alface, cenoura e milho		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	iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
	Reforço	bolacha maria								

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, 13Tremoço, 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 29 de Abril a 3 de Maio de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	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	de brócolos e feijão branco		5,0	15,4	4,5	1,6	0,2	0,2	97,7
	Prato	arroz de atum		26,2/	22,7/	3,6/	14,6/	1,3/	0,2/	328,8/
	Legumes	incorporados: cenoura, pimento e feijão verde		28,8	31,2	4,0	17,4	1,6	0,2	399,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Reforço				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com queijo		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	frango estufado com massa espiral		32,1/	19,7/	5,5/	5,2/	0,9/	0,3/	254,3/
	Salada	tomate, milho e alface		34,7	27,2	6,1	7,4	1,2	0,3	315,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		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
		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		iogurte de aromas								
4ª-feira	Pequeno									
	Almoço									
	Sopa									
	Prato	Feriado								
Pão - Sobremesa										
Lanche										
Reforço										
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/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Prato	nuggets de frango no forno com arroz de cenoura		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Salada	incorporados: cenoura ; salada: alface e milho		10,6/	33,9/	2,0/	10,9/	1,4/	0,6/	279,1/
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		11,4	41,9	2,0	12,9	1,7	0,6	333,3
Lanche		iogurte líquido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de peru		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Reforço				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	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 legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de ovo com grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]		19,8/	41,4/	5,2/	9,1/	2,0/	0,4/	330,3/
	Salada	incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde		21,5	45,6	5,7	12,0	2,5	0,4	380,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
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/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Reforço				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
		bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** 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.

