

Semana de 2 a 6 de Maio de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	sopa (aipo); massa (glúten); cavala; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massada de cavala (massa espiral)		17,6	24,1	0,8	12,9	1,3	0,7	282,7
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço alimentar (Tarde)										
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); rolo de carne (carne de vaca e porco) feijão preto e arroz branco	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	rolo de carne (carne de vaca e porco) feijão preto e arroz branco		22,2	28,2	6,1	9,6	2,8	0,3	289,3
	Salada	alface, tomate e pepino		2,5	4,5	4,2	0,3	0,0	0,1	29,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de pescada com batata		27,0	26,1	5,2	7,0	1,1	0,5	277,4
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)										
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete		32,1	23,0	2,4	7,3	1,2	0,3	288,0
	Salada	alface, cenoura e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); tintureira; pão (glúten); queijo (leite, ovo); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,0	15,9	6,9	1,4	0,2	0,3	91,9
	Prato	tintureira no forno com arroz de tomate		18,7	18,2	2,2	4,6	0,6	0,4	190,8
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos		5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				9,2	36,9	13,6	6,7	3,6	0,9	247,1
Reforço alimentar (Tarde)				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 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.

### 5 de Maio

O Dia Mundial da Língua Portuguesa comemora-se a 5 de maio, tendo sido celebrado, pela primeira vez, em 2020, após consagração pela UNESCO em novembro de 2019.



Semana de 9 a 13 de Maio de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa (aipo); almondegas (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	almondegas (carne de vaca) estufadas com massa esparguete		19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	beterraba, couve roxa e milho		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	sopa (aipo); filetes de pescada; pão (glúten); pudim (leite); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de brócolos		32,7	40,7	3,4	10,5	1,9	0,4	392,2
	Legumes	couve lombarda e curgete salteados <i>incorporados</i> : brócolos		8,5	50,1	28,3	6,4	4,7	1,2	291,7
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)										
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite, ovo); achocolatado (leite)	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	massada de aves (frango, peru e massa espiral) com feijão vermelho		31,0	15,1	1,4	10,5	2,4	0,3	280,6
	Salada	alface, tomate e cenoura		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				14,6	66	39,7	13,9	11,1	1,0	471,4
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	sopa (aipo); salmão; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	saladina de salmão (batata, salmão e legumes)		21,9	25,4	5,4	24,2	4,5	0,3	409,2
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço alimentar (Tarde)										
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	rojões de porco com arroz branco		21,5	25,6	1,5	7,3	1,8	0,2	256,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
Reforço alimentar (Tarde)				1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

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



Semana de 16 a 20 de Maio de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora	sopa (aipo); douradinhos (peixe, crustáceos, glúten, moluscos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	4,1	15,2	7,5	1,4	0,2	0,3	89,4
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas		12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados		2,8	3,9	3,5	1,7	0,2	0,1	41,3
Pão - Sobreremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora e couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	4,3	16,0	7,7	1,3	0,2	0,3	92,4
	Prato	perninha de frango estufada com massa esparguete		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Pão - Sobreremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	saladinha de ovo (batata e ovo cozido) com grão de bico		13,8	25,4	5,1	12,3	2,6	0,4	269,4
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e feijão verde		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobreremesa	mistura	gelatina	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com queijo	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5	
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido								
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	pá de porco fatiada no forno com massa cotovelos		23,3	14,4	2,0	9,7	2,2	0,2	239,4
	Salada	beterraba, couve roxa e milho		4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
Pão - Sobreremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico	sopa (aipo); abrótea; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, lactose, soja)	4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
	Prato	arroz de peixe (abrótea e delícias do mar)		22,9	24,2	0,6	5,3	0,8	0,3	238,8
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobreremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%	5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5	

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, 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 23 a 27 de Maio de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de hortaliça	sopa (aipo); hamburguer (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite achocolatado (leite)	4,3	17,2	9,3	1,6	0,3	0,3	99,0
	Prato	hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura		18,6	25,8	2,1	10,6	2,9	0,4	275,5
	Salada	alface, cenoura e milho		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com queijo + leite achocolatado		14,6	66	39,7	13,9	11,1	1,0	471,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor)	sopa (aipo); filete de paloco; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	filete de paloco no forno com salada de batata		14,7	22,2	3,8	5,4	0,8	2,4	198,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido								
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja) queijo (leite, ovo); leite	3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5
	Prato	perna de peru estufada com tomilho fatiada e massa espiral		32,1	23,0	2,4	7,3	1,2	0,3	288,0
	Salada	beterraba, couve roxa e cenoura		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura	sopa (aipo); atum; leite creme (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8
	Prato	atum com feijão frade e arroz branco		25,8	34,4	0,5	16,9	1,6	1,1	397,6
	Salada	alface, milho e pepino		5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		4,4	31,1	17,8	6,0	5,4	0,4	195,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); chouriço (soja); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); pão de sementes (glúten, sesamo); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massa de carnes (carne de porco, chouriço, massa riscada e legumes )		23,9	16,2	7,0	7,7	1,9	0,3	229,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte líquido		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal								

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 30 de Maio a 3 de Junho de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6	
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral e legumes)		16,0	29,2	4,3	12,5	2,5	0,3	294,7	
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e milho									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de centeio com fiambre de peru + iogurte sólido		8,8	29,1	16,1	4,4	2,0	0,9	191,9	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>3ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de cenoura		sopa (aipo); bacalhau; pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	bacalhau fresco no forno com arroz de tomate			20,4	25,3	1,2	5,8	0,9	0,3	237,5
	Salada	alface, cenoura e tomate	2,1		5,7	5,5	0,1	0,0	0,2	31,6	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3		13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Lanche		pão mistura com manteiga + fruta da época	4,8		38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5		15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
<b>4ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo); gelado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); leite		2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	perninha de frango assada com batata frita			31,4	13,2	6,2	17,5	1,5	0,5	334,4
	Salada	alface, cenoura e pepino		6,8	48,0	33,5	12,4	10,6	0,4	322,5	
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5	
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época									
<b>5ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor)		sopa (aipo); tintureira; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	tintureira estufada com salada de batata e legumes			24,7	24,3	5,7	7,0	1,0	0,5	260,4
	Legumes	cenoura, ervilhas e feijão verde	3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	8,3		13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	5,5		40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5	
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	5,5		15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido									
<b>6ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade	sopa (aipo); chili (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)		3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	chili de carnes (carne de vaca e porco) com feijão preto e arroz branco			26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
	Legumes	<i>incorporados</i> : milho, cenoura e repolho		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido		12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5	

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

