

Semana de 6 a 10 de Fevereiro de 2023

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral, ervilha, cenoura e feijão verde) com molho de azeite e alho	18,6	31,6	6,8	12,5	3,5	1,4	314,3
	salada	<u>incorporados</u> : ervilha cenoura e feijão verde							
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 sementes 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
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de cenoura	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	chili de carnes [carne de vaca] com feijão preto e arroz branco	26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e repolho							
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 compota + 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
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	filetes de pescada no forno com molho de cenoura e batata	27,4	25,6	3,5	9,1	1,4	0,6	296,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha							
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
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	34,0	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
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete	25,8	23,0	2,4	5,9	0,9	0,3	258,5
	Salada	alface, beterraba e milho	2,4	6,0	5,0	0,3	0,0	0,2	30,5
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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + 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
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	tintureira frita com arroz de tomate	26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
	Salada	alface, cenoura e tomate	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 líquido	12,3	38,0	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.

Semana de 13 a 17 de Fevereiro de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); bolonhesa (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	alface, couve roxa e cenoura		2,6	5,3	4,8	0,1	0,0	0,1	31,5
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 sementes 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 líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); abrótea; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); leite	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	abrótea assada com molho de tomate e arroz de cenoura		18,7	18,8	2,6	4,5	0,6	0,4	191,9
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados		1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão integral com queijo + leite simples m/g		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	perninha de frango estufada com massa cotovelos		25,8	23,0	2,4	5,9	0,9	0,3	258,5
	Salada	beterraba, alface e cenoura		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
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 fiambre de peru + sumo de fruta 100%		5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); bacalhau; pudim (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	saladinha de bacalhau (batata e legumes)		30,0	30,6	2,1	6,0	0,9	0,7	276,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		8,5	50,1	28,3	6,4	4,7	1,2	291,7
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		4,8	31,2	3,8	4,4	0,6	0,7	187,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	fêveras de porco estufadas com feijão vermelho e arroz branco		33,0	32,2	2,8	13,6	3,1	0,4	386,2
	Salada	alface, tomate e milho		2,1	9,0	7,5	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 de mistura com manteiga + iogurte sólido		8,3	45,0	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha 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 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 20 a 24 de Fevereiro de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); leite	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa espiral		16,0	19,5	4,5	16,7	0,8	0,2	292,8
	Salada	alface, milho e couve roxa		3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
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	34,0	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	
3ª-feira										
Almoço	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); cavala; pão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	arroz de cavala com molho de tomate		25,6	22,8	2,2	14,3	2,2	1,5	324,8
	Salada	alface, beterraba e cenoura		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
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 integral com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,6	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + iogurte sólido		7,8	29,1	16,1	2,9	1,5	0,7	173,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massa de aves (frango, peru e massa macarronete)		41,5	28,4	1,2	4,0	1,0	0,6	318,6
	Legumes	incorporados: cogumelos, cenoura e curgete salteada		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								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); petinga (peixe, glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e feijão branco		27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Salada	alface, beterraba e cenoura		2,3	6,4	6,2	0,1	0,0	0,3	35,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
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 sementes + iogurte sólido		8,3	13,5	0,5	0,0	0,0	0,8	82,5
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, 13Tremçoço, 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 27 de Fevereiro a 3 de Março de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo); almondegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	almôndegas de aves estufadas com esparguete		19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	alface, couve roxa e milho		2,6	3,6	3,1	0,3	0,0	0,0	26,2
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				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	pescada estufada com arroz de tomate		25,6	25,7	1,7	7,4	1,1	0,4	274,2
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo); massa (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite, ovo); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	6,5	19,2	10,2	1,5	0,2	0,4	115,4
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada	alface, cenoura e beterraba		1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
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				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); ovo; gelado (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	saladina de ovo com grão de bico (batata, ovo e grão de bico)		13,9	50,5	7,1	7,8	1,0	0,2	332,1
	Legumes	incorporados : feijão verde, ervilha e cenoura		3,4	6,9	4,0	0,4	0,1	0,1	43,8
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		6,8	48,0	33,5	12,4	10,6	0,4	322,5
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	pão (glúten); cogumelos (sulfitos); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, lactose, soja)	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	0,2	94,4
	Prato	salteado de aves com legumes e arroz branco (frango, peru, cogumelos e cenoura)		40,6	39,8	0,6	9,9	1,7	0,5	415,6
	salada	alface, tomate e cenoura		1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
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				5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)				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, 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.