

Semana de 2 a 6 de Maio de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	sopa (aipo); massa (glúten); soja; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	88,6	
	Prato	massa de soja no forno		20,3	31,4	5,1	15,3	2,1	346,7	
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	42,6	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
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 vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	97,1	
	Prato	legumes (curgete, cogumelos e feijão verde) estufados com feijão preto e arroz branco		18,6	57,0	4,2	6,5	1,1	0,2	366,8
	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)		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão integral com queijo + bebida vegetal		12,2	23,6	4,2	5,4	1,7	0,8	200,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); pão (glúten); gelatina (sulfitos); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	84,0	
	Prato	grão de bico estufado com batata (batata, grão de bico e legumes)		14,0	47,1	4,5	7,9	1,0	0,1	320,6
	Legumes	incorporados : 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)		pão de mistura com margarina		4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	sopa (aipo); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	109,2	
	Prato	massa esparguete salteada com cogumelos		6,7	25,3	4,6	6,0	0,9	0,2	183,8
	Salada	alface, cenoura e milho		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
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 compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); pão (glúten); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,0	15,9	6,9	1,4	0,2	91,9	
	Prato	empadão de arroz de lentilhas e legumes no forno (cenoura e feijão verde)		15,4	49,6	2,5	5,6	0,8	0,2	315,1
	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)		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
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)		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.

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

		alergêneos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sal	Kcal		
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); soja; pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	77,7		
	Prato	massada de cogumelos com soja (massa esparguete)		20,8	31,5	5,1	15,4	2,1	0,1	350,3	
	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)		pão de mistura com compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de lentilhas		sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	arroz de brócolos, curgete e cogumelos			5,0	33,0	1,5	5,7	0,9	0,1	206,9
	Legumes	couve lombarda e curgete salteados <i>incorporados</i> : brócolos	3,3		3,7	3,5	1,5	0,2	0,0	40,9	
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 centeio com marmelada	2,7		32,4	8,0	0,4	0,0	0,6	145,4	
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 vegetal	3,1		13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); pão de sementes (glúten, sesamo); bebida vegetal (soja)		5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	massada de feijão vermelho com legumes (cogumelos e feijão verde)			18,0	61,4	3,5	6,7	0,9	0,1	379,6
	Salada	alface, tomate e cenoura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		8,3	39,5	20,4	5,0	0,9	0,5	245,0	
Lanche		pão de sementes com marmelada + bebida vegetal achocolatada		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de feijão frade (batata e feijão frade)			21,2	63,2	6,0	6,2	1,2	0,2	399,2
	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	2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,8		39,6	16,1	0,9	0,2	0,7	187,3	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	3,1		13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal									
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)		3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	lentilhas estufadas com arroz branco			15,6	56,3	1,6	5,6	0,8	0,1	344,4
	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 marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		8,9	36,2	11,3	3,0	0,5	0,9	213,0	
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 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 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 16 a 20 de Maio de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,1	15,2	7,5	1,4	0,2	89,4	
	Prato	arroz de ervilhas, cogumelos e lentilhas		17,5	57,6	1,3	5,8	0,9	359,3	
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados		2,8	3,9	3,5	1,7	0,2	41,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
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 vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e couve flor		sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	4,3	16,0	7,7	1,3	0,2	92,4
	Prato	estufado de favas com cogumelos e massa esparguete			8,1	26,6	2,6	6,0	0,9	195,6
	Salada	alface, tomate e pepino	1,6		2,0	1,9	0,4	0,1	16,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	8,3		29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten); gelatina (sulfitos); pão integral (glúten); iogurte vegetal (soja)		5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	97,1
	Prato	saladinha de batata com grão de bico			14,8	50,0	5,1	7,8	1,0	344,1
	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		3,5	25,5	7,1	1,8	0,4	0,1	132,7
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com compota		4,8	39,6	16,1	0,9	0,2	0,7	187,3
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	79,4
	Prato	massa cotovelos estufada com feijão manteiga, cenoura e molho de tomate			19,3	53,0	4,4	6,6	1,1	0,2
	Salada	beterraba, couve roxa e milho	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)		pão de mistura com margarina	2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de centeio com compota + iogurte vegetal	5,8		44,4	11,7	2,1	0,3	0,7	224,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)		4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	103,8
	Prato	legumes assados (pimento, curgete e cenoura) com arroz de tomate			4,1	34,9	3,3	5,5	0,8	0,2
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos		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 compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + sumo de fruta 100%		4,8	48,0	24,7	5,0	2,5	0,8	259,9
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, 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
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de hortaliça	4,3	17,2	9,3	1,6	0,3	0,3	99,0
	Prato	estufado de legumes (curgete e feijão verde) e soja com arroz de cenoura	19,9	36,3	6,5	15,0	2,1	0,2	362,4
	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 margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + bebida vegetal achocolatada	8,9	43,4	19,4	3,8	0,6	1,1	252,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	ensopadinho de batata com lentilhas	15,7	44,7	3,3	5,5	0,8	0,1	296,2
	Legumes	ervilha, cenoura e feijão verde	3,5	5,9	5,5	0,8	0,1	0,1	43,5
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 compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	4,7	32,6	9,2	4,9	2,5	0,8	197,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho	3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5
	Prato	massada de legumes (massa espiral, ervilha, feijão verde e cenoura)	6,1	26,4	3,8	5,9	0,9	0,2	184,9
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	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 marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + bebida vegetal	8,3	35,3	10,4	3,0	0,5	0,9	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura	3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8
	Prato	saladinha de feijão frade e molho verde com arroz branco	21,1	75,0	5,1	6,6	1,3	0,1	457,3
	Salada	alface, milho e pepino	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
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 integral com compota	3,4	24,0	7,0	1,4	0,3	0,6	122,4
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	4,7	32,6	9,2	4,9	2,5	0,8	197,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de cenoura	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massada vegetariana (feijão vermelho e legumes)	19,7	53,6	5,0	6,8	1,1	0,1	359,5
	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	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal							

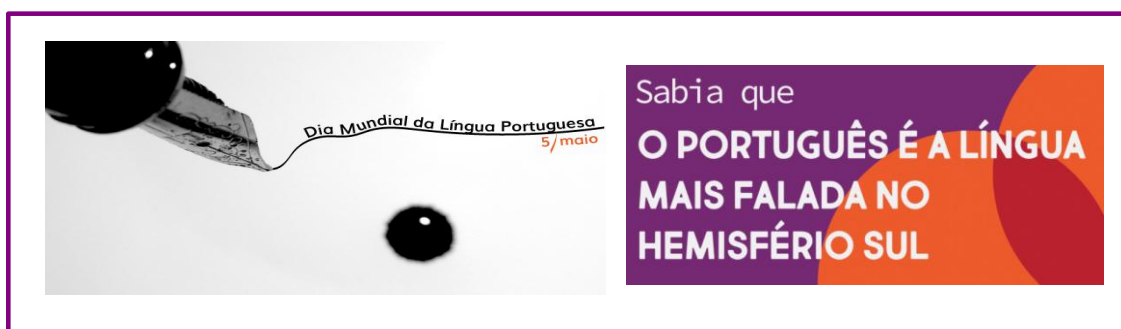
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6	
	Prato	massa de legumes (ervilhas, cogumelos e repolho)		6,6	26,0	3,7	6,1	0,9	0,1	187,3	
	Legumes	ervilha, cenoura e milho		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0	
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 margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de centeio com marmelada + iogurte vegetal		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0	
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		sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	curgete panada no forno com arroz de feijão branco e tomate			3,6	19,6	1,7	6,4	0,9	0,1	151,6
	Salada	alface, cenoura e tomate	3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,8		38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	3,1		13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal									
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo); gelatina (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)		2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	grão de bico no forno com tomilho e batata frita			15,7	49,2	6,4	8,3	1,1	0,2	339,0
	Salada	alface, cenoura e pepino		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)		pão de mistura com compota		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor)		sopa (aipo); soja; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	estufado de soja com salada de batata			22,0	34,3	7,8	15,0	2,0	0,2	362,1
	Legumes	incorporados : 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	2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,8		38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	3,1		13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal									
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade	sopa (aipo); curgete panada (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)		3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	chili vegetariano com feijão preto e arroz branco			19,6	61,7	3,4	7,6	1,2	0,2	429,9
	Legumes	incorporados : milho, cenoura e repolho		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		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 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 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.





 Dia Mundial da Língua Portuguesa
 5/mayo

Sabia que
**O PORTUGUÊS É A LÍNGUA
 MAIS FALADA NO
 HEMISFÉRIO SUL**