

Semana de 6 a 10 de Fevereiro de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); 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, cenoura, feijão-verde) com molho de azeite e alho		9,4	34,3	7,2	1,6	0,2	0,3	190,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : 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		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
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	chili de vegetariano com feijão preto e arroz branco		19,6	61,7	3,4	7,6	1,2	0,2	429,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : 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 de mistura com marmelada		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)		fruta da época								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo); soja; massa (glúten); pão (glúten); margarina (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 salada de batata		19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha		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	de curgete e feijão frade	sopa (aipo); soja; esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	estufado de soja com massa esparguete		22,0	34,3	7,8	15,0	2,0	0,2	362,1
	Salada	alface, beterraba e milho		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	creme de legumes	sopa (aipo); curgete panada (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	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		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)		pão integral com marmelada		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)		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 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 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); soja; massa esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	bolonhesa de soja com esparguete		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	alface, cenoura e tomate		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)		pão de sementes com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + 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	creme de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	estufado de lentilhas com arroz de cenoura		16,4	52,7	5,1	5,7	0,9	0,2	332,7
	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 compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão integral 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	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	massada de grão-de-bico		15,0	50,6	5,2	9,5	1,3	0,4	352,2
	Salada	beterraba, cenoura e alface		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 margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%		4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (soja)	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	saladina de legumes (batata e legumes)		22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Pão - Sobremesa	mistura	iogurte vegetal		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		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); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	feijão vermelho estufado em cebolada com arroz branco		20,0	62,6	3,9	6,2	0,8	0,1	325,7
	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 margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte vegetal		8,3	35,3	10,4	3,0	0,5	0,9	208,0
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.

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); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e massa espiral		7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,8
	Salada	alface, cenoura e tomate		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)		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 + 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	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	arroz de favas com molho de tomate		15,0	61,8	6,2	3,7	0,6	0,3	346,6
	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 compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal		4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207,0
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); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massada de legumes com feijão branco		13,6	48,8	3,8	8,2	1,1	0,1	328,6
	salada	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		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	creme de courgette	sopa (aipo); gelatina (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	hamburguer de lentilhas com legumes com arroz de tomate		18,1	62,5	3,1	7,7	1,1	0,2	399,8
	Salada	alface, beterraba e cenoura		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
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 marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com margarina + iogurte vegetal		5,9	10,9	0,0	3,2	0,9	0,8	95,3
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 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 27 de Fevereiro a 3 de Março de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo);	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	favas estufada com massa esparguete	massa esparguete (glúten); pão	5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	0,1	135,2
	Salada	alface, cenoura e tomate	(glúten);	1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	margarina (leite, soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	iogurte vegetal (soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco		4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	cogumelos estufados e ervilhas com arroz de tomate		9,8	37,0	5,7	3,9	0,6	0,2	225,6
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		9,8	37,0	5,7	3,9	0,6	0,2	225,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	margarina (soja); bebida vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida 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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		6,5	19,2	10,2	1,5	0,2	0,4	115,4
	Prato	lentilhas no forno com legumes e orégãos e massa cotovelos	sopa (aipo); massa (glúten);	16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Salada	alface, cenoura e beterraba	pão de sementes (glúten, sésamo);	1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	margarina (soja); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	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 marmelada + 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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos		5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	saladinha de grão de bico com batata	sopa (aipo);	13,9	50,5	7,1	7,8	1,0	0,2	332,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, ervilha e cenoura	pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	margarina (soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	iogurte vegetal (soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Lanche		pão de centeio com margarina + iogurte vegetal		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 feijão verde		4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	0,2	94,4
	Prato	feijão frade salteado com legumes (cogumelos e cenoura) e arroz branco	sopa (aipo); pão (glúten);	23,2	74,6	5,8	6,8	1,2	0,2	458,7
	salada	alface, tomate e cenoura	(soja); pão de sementes (glúten, sésamo);	1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	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 sementes com compota + sumo de fruta 100%		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,8
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.