

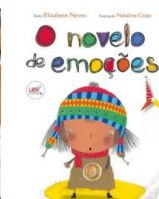
Semana de 1 a 5 de abril de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo);	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco	douradinhos (peixe, crustáceos, glúten);	12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Salada	alface, milho e couve roxa	glúten;	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	moluscos); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	fiambre de frango (leite, ovo);	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	fiambre de frango (leite, soja); leite	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	de abóbora e lentilhas	sopa (aipo);	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	perninha de frango estufada com massa macarronete	massa (glúten);	25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada	cogumelos (sulfitos); pão (glúten);	2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja) queijo (leite, ovo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo	iogurte (leite)	6,8	22,4	0	0,9	0,9	0,8	137,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo);	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]	ovo; pão (glúten);	13,8	25,4	5,1	12,3	2,6	0,4	269,4
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilha e feijão verde	pão de sementes (glúten, sésamo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de peru (soja, leite); iogurte (leite)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		8,8	29,1	16,1	4,4	2	0,9	191,9
Lanche		pão de sementes com fiambre de peru + iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo);	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	massada de carnes (carne de porco, massa riscada e legumes)	massa (glúten);	41,5	28,4	1,2	4,0	1,0	0,6	318,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : repolho, cenoura e couve lombarda	pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite, ovo);	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	fiambre de peru (leite, soja);	4,8	33,6	10,2	5	2,5	0,7	200,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época	iogurte (leite)	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo);	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate	filetes panados (pescada, glúten);	29,0	35,6	1,5	10,2	1,9	0,3	355,4
	Salada	alface, beterraba e cenoura	pão (glúten);	2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite, ovo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	fiambre de frango (leite, soja);	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido	queijo (leite, ovo);	12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria	bolacha maria (glúten, lactose, soja)	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 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.

Dia Internacional do Livro Infantil

- 2 de abril -



Semana de 8 a 12 de abril de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	febras de porco estufadas com esparguete	22,3	17,4	1,4	7,6	1,9	0,3	228,6
	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)		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 + fruta da época	4,8	33,6	10,2	5,0	2,5	0,7	200,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
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	abrótea no forno com arroz de tomate	18,2	17,4	0,8	6,8	1,0	0,4	205,2
	Salada	alface, cenoura e beterraba	1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
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 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	14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
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]	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos	25,8	23,0	2,4	5,9	0,9	0,3	258,5
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
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 sementes com queijo	7	21	2,6	3,3	1,1	0,3	144,2
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 líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos e lentilhas	6,1	15,4	3,0	1,5	0,2	0,2	95,2
	Prato	saladinha de salmão [salmão e batata]	19,2	16,1	3,2	24,0	4,5	0,3	358,5
	Legumes	incorporados : feijão verde, ervilha e cenoura	2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	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	feijoada (frango, chouriço, feijão branco e legumes) e arroz branco	26,9	32,8	4,4	14,2	2,9	1,0	369,4
	Legumes	incorporados : cenoura, couve lombarda 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 manteiga	5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral							

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



Semana de 15 a 19 de abril de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	macedónia de legumes	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massada de cavala	14,5	14,4	0,8	8,2	1,3	0,9	190,8
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa		mistura	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo	7	21	2,6	3,3	1,1	0,3	144,2
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	de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	bifinhos de frango no forno com arroz de feijão vermelho	26,3	16,8	3,8	6,6	10,1	0,3	235,0
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimentos salteados	2,5	4,5	4,2	0,3	0,0	0,1	29,8
Pão - Sobremesa		mistura	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	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
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de paloco com batata	10,9	16,1	3,2	3,4	0,5	0,2	140,0
	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	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 + fruta da época	4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	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	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 + iogurte líquido	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
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	petinga frita com arroz de tomate	27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos	5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa		mistura	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	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, 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.

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios 18 de Abril



Semana de 22 a 26 de abril de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa (aipo) ;ovo; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral, ervilha e cenoura) com molho de azeite e alho		10,4	11,0	2,2	9,4	2,0	0,4	170,8
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		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		14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
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); pescada; pão (glúten); gelatina (sulfitos); 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	posta de pescada no forno com arroz de brócolos		21,1	18,8	2,5	8,5	1,3	0,5	237,6
	Legumes	couve lombarda e curgete salteados <u>incorporados</u> : brócolos		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa		mistura gelatina		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo		4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor e feijão vermelho	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); leite achocolatado (leite)	5,9	15,4	3,2	1,4	0,2	0,2	93,1
	Prato	massada de aves (frango, peru e massa cotovelos) com grão de bico		20,8	20,0	1,5	8,1	1,8	0,3	237,8
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete salteados		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)		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	0,9	191,9
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); almôndegas de vaca (glúten, soja, sulfitos); fiambre de frango (leite, soja); manteiga (soja, leite); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	5,8	16,0	3,3	1,5	0,2	0,2	95,7
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com molho de tomate e arroz branco		16,4	31,6	1,0	19,0	0,9	0,2	365,7
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
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 de mistura com manteiga + iogurte sólido		8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
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 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 29 de abril a 3 de maio de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora	4,1	15,2	7,5	1,4	0,2	0,3	89,4
	Prato	arroz de atum com milho e cenoura	14,2	19,7	1,2	9,8	0,9	0,7	225,3
	Salada	alface, tomate e beterraba	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
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 manteiga + fruta da época	4,8	33,6	10,2	5	2,5	0,7	200,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve flor	4,8	13,5	3,4	1,4	0,2	0,2	81,1
	Prato	perninha de frango estufada com ervilhas e massa macarronete	30,3	19,5	1,8	6,7	1,3	0,5	261,6
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
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 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
4ª-feira									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde e feijão frade	5,8	16,5	3,6	1,5	0,2	0,2	97,8
	Prato	esparguete á bolonhesa (carne de vaca)	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Salada	beterraba, couve roxa e milho	3,6	13,6	6,5	0,4	0,0	0,4	71,7
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 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
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico	4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
	Prato	abrótea estufada com arroz branco	18,9	25,0	1,1	6,9	1,0	0,4	240,0
	Salada	alface, tomate e pepino	0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
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 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	0,8	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, 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.

Dia Internacional do Jazz

30 de Abril

