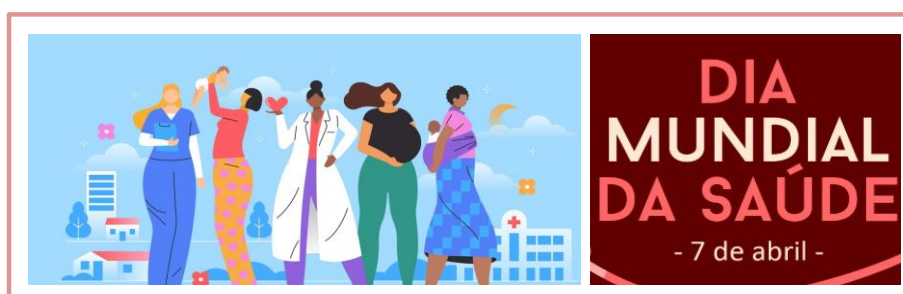


Semana de 7 a 11 de abril de 2025

				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor			4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão de sementes (glúten, sésamo);	12,7	46,1	1,9	3,8	0,5	0,2	273,6	
	Salada	incorporados : cenoura, ervilha e milho	pão (glúten);	2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	pão (glúten);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina	margarina (soja);	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	iogurte vegetal (soja)	11,1	37,8	18,8	6,2	1,2	0,5	250,1	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5	
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4	
	Salada	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde	margarina (soja);	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	margarina (soja);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	bebida vegetal (soja)	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Lanche		pão integral com margarina + bebida vegetal		10,6	26,4	9,0	11,3	2,4	1,5	249,6	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-lombarda		3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5	
	Prato	seitan no forno com molho cremoso de cenoura e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; seitan (glúten, soja);	5,9	26,1	2,0	7,9	1,1	0,3	201,9	
	Legumes	alface, tomate e cenoura	pão (glúten);	0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	pão (glúten);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	margarina (soja);	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	iogurte vegetal (soja)	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e nabo		4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8	
	Prato	esparguete salteado com tomate e grão	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	8,7	32,0	1,5	4,9	0,7	0,1	210,8	
	Salada	brócolos, cenoura e milho salteados	esparguete (glúten);	1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	28,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	pão (glúten);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	iogurte vegetal (soja);	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	margarina (soja)	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de alho-francês		3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9	
	Prato	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	8,1	33,1	3,9	6,9	1,0	0,4	228,6	
	Legumes	incorporados : pimento, cenoura e curgete	pão (glúten); margarina (leite, soja);	0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	13,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	iogurte vegetal (soja);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte vegetal		9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

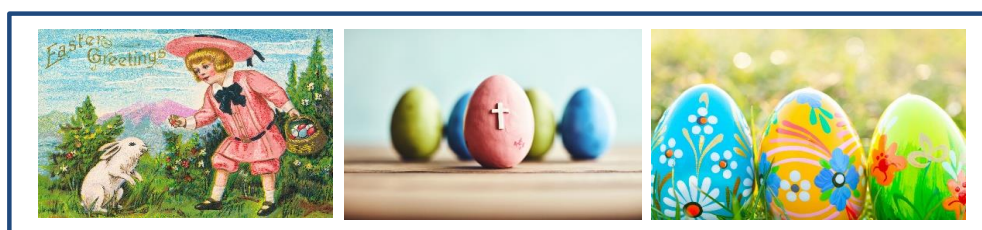
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 14 a 18 de abril de 2025

				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-coração		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	hambúrguer de espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas		hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	15,3	61,8	1,1	15,9	1,0	0,1	320,6
	Salada	couve-coração, couve-roxa e cenoura			1,2	2,9	2,0	0,1	0,0	0,0	17,1
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota			4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal			11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de cenoura		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; falafel (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com arroz branco			8,8	47,2	1,5	7,8	1,1	0,2	299,3
	Legumes	alface, milho e beterraba			1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com margarina			2,7	25,4	1,0	6,1	1,5	0,6	170,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época			4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	guisado de favas com massa macarronete e legumes			7,8	24,3	4,1	3,9	0,6	0,3	165,3
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e milho			1,1	5,4	1,5	0,3	0,0	0,1	28,3
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota			4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com marmelada + iogurte vegetal			9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	saladinha de grão de bico com batata cozida			8,8	38,6	2,4	4,5	0,6	0,2	234,7
	Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados			0,8	2,1	1,3	0,2	0,0	0,0	13,3
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina			3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com compota + sumo de fruta 100%			4,7	48,1	24,7	0,8	0,1	0,7	220,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento, arroz de ervilhas			9,1	32,0	3,1	6,9	1,0	0,3	229,2
	Salada	couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados			1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada			4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal			9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal			2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

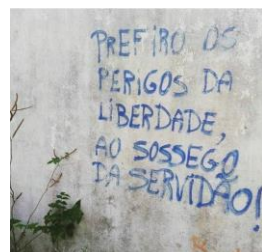
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 21 a 25 de abril de 2025

				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora			4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	salteado de favas com cogumelos e arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,4	19,9	1,7	6,4	0,9	0,2	0,2	156,7
	Salada	cenoura, couve coração e repolho salteado	cogumelos (sulfitos); pão (glúten);	1,3	3,3	0,9	0,2	0,0	0,0	0,0	20,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	0,0	63,8
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor		4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	0,2	83,8
	Prato	hambúrguer de espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	15,3	61,8	1,1	15,9	1,0	0,1	0,1	320,6
	Salada	alface, beterraba e tomate	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo);	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	massa (glúten); pão (glúten);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	margarina (soja); bebida vegetal (soja)	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga		4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	0,2	91,0
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo];	6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	0,2	230,1
	Salada	tomate, couve-roxa e cenoura	pão de sementes (glúten, sésamo);	0,9	2,9	2,6	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	margarina (soja);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina	pão (glúten);	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	iogurte vegetal (soja)	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	0,0	63,8
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres		3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	0,2	74,3
	Prato	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten);	6,1	22,8	1,5	3,3	0,6	0,1	0,1	147,3
	Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados	cogumelos (sulfitos); pão (glúten);	1,2	4,7	1,0	0,4	0,0	0,1	0,1	26,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta assada	margarina (soja); iogurte vegetal (soja);	0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	0,0	45,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	0,7	139,6
Lanche		pão de centeio com margarina + iogurte vegetal		7,7	28,0	3,6	9,0	2,0	0,6	0,6	234,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	0,3	112,7
6ª-feira											
Almoço	Sopa										
	Prato										
	Legumes										
Pão - Sobremesa											
Reforço alimentar (Manhã)											
Lanche											
Reforço alimentar (Tarde)											

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



Semana de 28 a 2 de maio de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho -francês	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0	
	Prato	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete	11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5	
	Salada	alface, pepino e milho	1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com doce	3,5	24,3	5,9	1,8	0,4	0,1	136,3	
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2	
	Prato	tofu panado no forno com arroz de tomate	5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0	
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão integral com doce + bebida vegetal	10,6	31,2	13,8	5,6	0,9	1,4	215,8	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7	
	Prato	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete	8,5	30,6	2,2	5,0	0,7	0,2	204,7	
	Salada	feijão-verde, cenoura e repolho salteados	1,3	3,5	1,5	0,2	0,0	0,0	20,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,2	0,9	6,4	1,6	0,7	173,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1	
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal	7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	Feriado								
	Prato	Feriado								
	Legumes	Feriado								
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9	
	Prato	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e arroz	5,1	31,8	1,8	6,6	0,9	0,3	209,5	
	Salada	tomate, beterraba e couve branca em juliana	1,4	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	18,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão de sementes com doce + fruta da época	4,1	32,2	13,7	2,0	0,4	0,1	164,2	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52	

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

1º de Maio: Dia do Trabalhador

