

Semana de 3 a 7 de março de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	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 queijo		8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época		4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	Feriado - Carnaval								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); leite	3,5	14,1	3,8	1,5	0,2	0,2	79,1
	Prato	filetes de red-fish no forno com salada de batata		19,7	16,7	3,6	6,2	1,0	0,5	202,8
	Salada	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
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 manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	ovo mexido com cogumelos e arroz de ervilhas		10,2	18,3	0,8	11,6	2,2	0,4	220,8
	Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
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 fiambre de frango		6,75	24,29	0,975	4,455	1,47	1,358	166,899
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido		14,05	39,87	16,56	5,23	2,635	1,3	264,761
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); bolachas de milho (soja)	4,7	15,4	2,6	1,5	0,2	0,2	89,4
	Prato	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Salada	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		0,6	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0	13,4
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2
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		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203
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 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 10 a 14 de março de 2025


		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão-verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate	15,4	28,9	1,2	19,5	2,6	1,3	355,5
	Salada	alface, beterraba e tomate	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
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 fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Salada	<b>incorporados:</b> ervilha, cenoura e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	massa salteada de salmão, cogumelos e milho	18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com fiambre de peru	6,1	18,0	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	8,6	41,5	18,2	9,1	4,9	1,0	284,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco	23,7	26,6	0,5	27,5	8,1	0,4	451,6
	Legumes	pepino, milho e alface	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 mistura com manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão mistura com queijo + sumo de fruta 100%	9,2	43,2	19,9	2,9	1,3	1,1	239,7
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)	8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8
	Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, couve-coração e couve-lombarda	1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
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 queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + iogurte sólido	12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de água e sal (DI)	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, 5Amendoados, 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.

*Março, marçagão,  
manhãs de  
inverno e tardes  
de verão.*

**Lua Nova trovejada,  
trinta dias é molhada**

**Em março,  
chove cada dia um pedaço!**



Semana de 17 a 21 de março de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	omelete no forno e massa cotovelos	9,1	14,2	0,6	8,6	1,8	0,4	172,1
	Legumes	alface, tomate e cenoura	0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido	12,3	39,9	16,6	7	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco	22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Salada	curgete, feijão verde e milho salteados	1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com queijo + fruta da época	8,6	27,4	8,9	4,1	1,6	0,5	183
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	23,8	14,4	0,7	13,5	5,2	0,7	276,2
	Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados	1,1	1,7	1,6	0,3	0,0	0,0	13,1
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 fiambre de frango	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido	13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	medalhão de pescada no forno e arroz de cenoura	16,8	17,8	1,7	7,9	1,2	0,5	210,8
	Legumes	alface, beterraba e pepino	1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
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 frango + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	bife de frango estufado com grão de bico e batata assada	23,7	16,9	1,1	7,4	1,1	0,3	230,8
	Salada	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados	1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	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 centeio com fiambre de peru	5,4	25,5	1,1	4,2	1,4	1,3	163,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido	9,6	39,9	16,6	9,7	5,2	1,1	286,9
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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 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.

### Pai, a Minha Sombra és Tu

a cadeira está vazia, um corpo ausente  
 não aquece a madeira que lhe dá forma

e não ouço o recado que me quiseste dar  
 nem a tua voz forte que grita *meninos*  
 na hora de acordar  
 ouço o teu abraço, no corredor em gaia  
 e os olhos molhados pela inusitada despedida

o sol foge  
 mas o crepúsculo desenha a sombra que  
 tenho colada aos pés  
 ou o espelho, coberto com a tua face

pai, digo-te  
 a minha sombra és tu

Jorge Reis-Sá, in "A Palavra no Cimo das Águas"



Semana de 24 a 28 de março de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas	12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	Salada	alface, pepino e beterraba	1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com queijo + sumo de fruta 100%	8,5	37,0	20	3,7	1,4	1,0	217,8
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão-verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete	24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Salada	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 queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + iogurte líquido	11,3	41,5	18,2	6,4	2,5	1,5	271,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	filetes de red-fish estufados com saladinha de batata cozida	19,7	16,7	3,6	6,2	1,0	0,5	202,8
	Legumes	tomate, couve-roxa e milho	1,3	5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4
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 fiambre de peru	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz	17,3	32,0	2,9	15,1	3,5	0,4	335,3
	Salada	<b>incorporados</b> : couve lombarda, cenoura e couve-coração	1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
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 queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido	12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho	16,7	20,0	2,4	5,5	0,9	0,9	197,6
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e milho	2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
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 fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,2	32,2	8,7	3,0	1,3	1,1	194,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria (DI)	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 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 31 a 4 de abril de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	almondégas de carne de vaca estufadas com esparguete	almondégas de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Legumes	alface, cenoura e couve-roxa		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
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 sementes com queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche			pão de mistura com manteiga + fruta da época	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	filetes de pescada panados com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	19,7	24,1	3,8	5,1	0,8	0,5	222,6
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão-verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão mistura com fiambre de peru	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche			pão integral com queijo + iogurte sólido	13,4	33,6	16,6	6,0	2,8	1,2	242,9
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de frango assada com arroz de açafrão	pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); leite	28,2	26,6	0,5	9,2	1,6	0,5	304,8
	Legumes	beterraba, couve-coração e cenoura		1,1	3,6	2,8	0,1	0,0	0,1	19,4
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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche			pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)			leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura	massa (glúten); ovo; pudim (leite); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	10,8	13,0	2,1	9,6	2,0	0,4	181,9
	Salada	incorporados: milho, ervilhas e cenoura		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com fiambre de frango	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche			pão de mistura com queijo + iogurte líquido	13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo	queijo (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); bolacha de milho (soja)	21,9	17,3	1,4	10,9	3,6	0,6	256,8
	Salada	alface, pepino e tomate		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
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 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	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha de milho (DI)	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

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.

