

Semana de 1 a 5 de abril de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,8
	Salada	alface, milho e couve roxa	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
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 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
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	legumes estufados (repolho e feijão verde) com massa macarronete	18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada	2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
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 centeio com margarina	5,2	16,2	0,0	5,4	2,6	0,8	139,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de grão-de-bico [grão-de-bico e batata]	19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilha 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	4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207
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							
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massada de legumes com feijão vermelho (cogumelos, feijão verde, lentilhas e massa riscada)	16,3	36,8	3,6	4,2	0,6	0,2	252,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : repolho, cenoura 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	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							
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de curgete	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	feijão preto estufado com couve lombarda e cenoura e arroz de tomate	19,6	70,0	9,0	6,7	1,1	0,2	425,3
	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 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	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 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 Internacional do Livro Infantil

· 2 de abril ·






Semana de 8 a 12 de abril de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo);	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	80,9
	Prato	favas estufadas com massa esparguete	massa esparguete (glúten); pão (glúten);	5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	135,2
	Salada	alface, couve roxa e milho		3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	56,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina	margarina (leite, soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5
<b>Lanche</b>		pão de mistura com compota + fruta da época	iogurte vegetal (soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	222,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	83,0
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo);	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	92,6
	Prato	cogumelos no forno com arroz de tomate	cogumelos (sulfitos); pão (glúten);	9,8	37,0	5,7	3,9	0,6	225,6
	Salada	alface, cenoura e beterraba		1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	17,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com marmelada	margarina (soja); bebida vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5
<b>Lanche</b>		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	241,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo);	6,5	19,2	10,2	1,5	0,2	115,4
	Prato	grão de bico no forno com couve flor e massa cotovelos	massa (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo);	21,1	81,3	5,7	7,1	0,8	482,6
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos	margarina (soja); pão (glúten);	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de sementes com margarina	iogurte vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5
<b>Lanche</b>		pão de mistura com marmelada + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	183,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	83,0
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de brócolos e lentilhas	sopa (aipo);	6,1	15,4	3,0	1,5	0,2	95,2
	Prato	saladinha de feijão frade (batata e feijão frade)	pão (glúten);	22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	394,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, ervilha e cenoura	margarina (soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com compota	iogurte vegetal (soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	222,0
<b>Lanche</b>		pão de centeio com margarina + iogurte vegetal		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	42,5
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época							
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo);	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	94,4
	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes)	pão (glúten); iogurte vegetal (soja);	8,6	38,6	2,5	6,7	1,0	252,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve lombarda e repolho	margarina (soja);	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	83,0
Pão - Sobremesa	mistura	iogurte vegetal		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina	pão de sementes (glúten, sésamo);	2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	148,8
<b>Lanche</b>		pão de sementes com compota + sumo de fruta 100%	bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	112,7
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



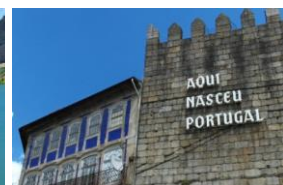
Semana de 15 a 19 de abril de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	macedónia de legumes	sopa (aipo); soja;	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massa de soja com cogumelos	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo) margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	18,6	22,4	4,6	4,1	0,7	0,1	213,3
	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 sementes com margarina	2,8	0	0	1,5	0,6	0,7	12,3
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
<b>3ª-feira</b>										
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	legumes (curgete, abóbora e feijão verde) com feijão vermelho e arroz de cenoura		7,7	30,3	3,6	6,7	1,0	0,3	214,7
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimentos salteados		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 margarina + bebida vegetal	9,5	14,9	8	8,6	2,7	1,5	174,5
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	grão de bico estufado com batata (batata, grão de bico e legumes)		14,3	57,3	9,1	7,8	1,0	0,4	362,2
	Legumes	<b>incorporados</b> : 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	3	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110
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							
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	massa esparguete com feijão verde e cogumelos salteados		4,1	17,9	1,6	3,7	0,6	0,2	122,2
	Salada	alface, cenoura e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
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 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
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	empadão de arroz de lentilhas e legumes (cenoura e feijão verde)		18,1	62,5	3,1	7,7	1,1	0,2	399,8
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos		5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
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	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 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 Internacional dos Monumentos e Sítios

18 de Abril



Semana de 22 a 26 de abril de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massa de legumes (ervilhas, cogumelos, cenoura e milho)	5,8	22,3	2,3	3,9	0,6	0,1	149,4
	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 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
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	arroz de brócolos, curgete e cogumelos	12,9	40,2	3,0	6,6	1,0	0,2	275,8
	Legumes	couve lombarda e curgete salteados <i>incorporados</i> : brócolos	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,7	32,4	8,0	0,4	0,0	0,6	145,4
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio 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)		iogurte vegetal							
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve flor e feijão vermelho	5,9	15,4	3,2	1,4	0,2	0,2	93,1
	Prato	massada de grão de bico com legumes	15,0	50,6	5,2	9,5	1,3	0,4	352,2
	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 margarina	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
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de curgete e cenoura	5,8	16,0	3,3	1,5	0,2	0,2	95,7
	Prato	lentilhas estufadas com pimento e arroz branco	10,7	41,3	1,3	6,5	0,9	0,2	271,3
	Salada	alface, cenoura e milho	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
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 margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + 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 29 de abril a 3 de maio de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	arroz de cogumelos e lentilhas	11,0	41,0	0,7	3,6	0,5	0,1	244,7
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados	2,8	3,9	3,5	0,7	0,1	0,1	32,3
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 + 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
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve flor	4,8	13,5	3,4	1,4	0,2	0,2	81,1
	Prato	estufado de ervilhas com pimento e massa macarronete	5,0	19,4	1,7	3,7	0,6	0,2	132,9
	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 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
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde e feijão frade	5,8	16,5	3,6	1,5	0,2	0,2	97,9
	Prato	bolonhesa de soja com massa esparguete	20,9	37,1	5,6	4,5	0,7	0,2	285,5
	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 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
<b>6ª-feira</b>									
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	legumes assados (pimento, curgete e cenoura) com arroz branco	8,2	37,2	2,9	6,7	1,0	0,3	245,2
	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 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%	3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0
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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

### Dia Internacional do Jazz

30 de Abril

