

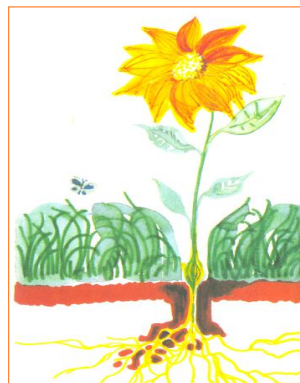
Semana de 1 a 4 de Setembro de 2020

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa								
	Prato								
	Salada								
Pão - Sobremesa									
Lanche									
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	arroz de atum	17,6	32,2	0,2	13,0	1,3	0,7	320,4
	Legumes	milho, cenoura e curgete	5,2	7,1	1,6	3,1	0,0	0,1	29,4
Pão - Sobremesa		mistura	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com doce	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	strogonoff de frango com cogumelos e massa esparguete	42,6	24,0	6,4	11,9	2,0	0,8	374,2
	Legumes	<i>incorporados: cogumelos; brócolos e couve-flor</i>	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa		mistura	0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
Lanche		sumo de fruta 100%	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de frango							
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de lentilhas e brócolos	4,7	13,6	3,7	1,5	0,2	0,2	87,5
	Prato	pescada no forno com arroz de ervilhas	21,6	26,8	1,0	6,7	1,0	0,4	257,3
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, feijão verde e cenoura</i>	2,8	5,1	2,5	0,3	0,1	0,1	34,1
Pão - Sobremesa		mistura	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com queijo	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de cenoura	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, carne de vaca, chouriço, massa e feijão]	23,5	16,7	2,9	11,9	3,1	0,8	267,5
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho</i>	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa		mistura	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6

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.

O Verão  
é o tempo grande!

texto: Maria Isabel César Anjo . ilustração: Maria Keil



Semana de 7 a 11 de Setembro de 2020

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	massa de ovo colorida (massa espiral, ovo)		12,5	25,0	2,3	11,8	2,3	0,3	258,6
	Salada	alface; <i>incorporados: milho e cenoura</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
Lanche		leite simples m/g	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru								
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	peito de frango no forno fatiado com arroz de tomate		34,7	25,5	1,4	13,1	2,2	0,5	361,3
	Legumes	feijão verde, brócolos e curgete		8,0	9,1	1,8	3,6	0,1	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		pão de mistura com queijo	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo); bacalhau; pudim (leite); iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	saladinha de bacalhau com grão-de-bico (batata, bacalhau e grão-de-bico)		24,1	22,1	3,3	3,9	0,6	3,8	221,7
	Legumes	ervilha, cenoura e feijão verde		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
Lanche		iogurte sólido	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru								
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de macedónia de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]	sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	perna de peru estufada com massa cotovelos		28,5	16,3	0,8	8,5	2,2	0,3	256,0
	Salada	tomate, cenoura e couve roxa		4,2	12,4	2,8	0,5	0,0	0,0	16,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
Lanche		pão de mistura com queijo	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); petinga frita (petinga, glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e couve lombarda		56,0	54,7	15,1	39,4	8,4	1,2	802,4
	Salada	alface, milho; <i>incorporados: couve lombarda</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango								

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.

