

Semana de 14 a 18 de Setembro de 2020

| | | alergéneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|-----------------|---------|---|------|------|------|------|--------|-----|-------|
| 2ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de feijão verde | 4,5 | 16,2 | 5,1 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 95,8 |
| | Prato | esparguete à bolonhesa (carne de vaca) | 17,1 | 26,8 | 1,7 | 18,2 | 0,8 | 0,1 | 342,0 |
| | Salada | alface, beterraba e milho | 6,8 | 10,7 | 2,5 | 2,6 | 0,0 | 0,2 | 33,8 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| Lanche | | iogurte sólido | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| | | pão de mistura com queijo | 3,3 | 13,5 | 0,5 | 1,9 | 0,6 | 0,6 | 85,6 |
| Reforço | | | | | | | | | |
| 3ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de curgete | 3,5 | 14,5 | 5,2 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 84,0 |
| | Prato | filetes de pescada no forno com arroz de couve coração | 21,0 | 25,5 | 1,3 | 6,7 | 1,0 | 0,4 | 248,6 |
| | Salada | tomate e cenoura ; incorporados: couve coração | 1,1 | 6,3 | 1,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 7,5 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| Lanche | | leite simples m/g | 6,6 | 9,8 | 9,8 | 3,2 | 1,8 | 0,2 | 93,7 |
| | | pão de mistura com fiambre de frango | 3,3 | 13,5 | 0,5 | 1,9 | 0,6 | 0,6 | 85,6 |
| Reforço | | | | | | | | | |
| 4ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de brócolos e feijão branco | 4,5 | 13,4 | 3,8 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 86,2 |
| | Prato | perninha de frango assada com massa espiral | 35,8 | 21,8 | 1,2 | 8,4 | 1,5 | 0,4 | 308,3 |
| | Salada | alface, couve roxa e pepino | 6,1 | 8,1 | 1,8 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 15,2 |
| 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 |
| | | pão de mistura com queijo | 3,3 | 13,5 | 0,5 | 1,9 | 0,6 | 0,6 | 85,6 |
| Reforço | | | | | | | | | |
| 5ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura] | 3,5 | 14,5 | 5,2 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 84,0 |
| | Prato | saladina de salmão com feijão frade (batata, salmão e feijão frade) | 25,9 | 27,1 | 3,8 | 31,6 | 5,9 | 0,2 | 499,0 |
| | Legumes | macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura | 2,8 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 2,5 | 0,1 | 34,1 |
| Pão - Sobremesa | mistura | gelatina | 11,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 45,4 |
| 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 |
| Reforço | | iogurte sólido | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| 6ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de abóbora e cenoura | 2,6 | 13,9 | 4,8 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 77,7 |
| | Prato | rojões (carne de porco) com arroz branco | 23,0 | 32,2 | 0,2 | 9,4 | 2,2 | 0,2 | 309,8 |
| | Salada | cenoura, pepino e tomate | 2,0 | 7,5 | 1,8 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 10,5 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| Lanche | | leite com chocolate | 6,6 | 19,8 | 19,8 | 2,2 | 1,2 | 0,3 | 124,2 |
| | | pão de mistura com queijo | 3,3 | 13,5 | 0,5 | 1,9 | 0,6 | 0,6 | 85,6 |
| Reforço | | bolacha de 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.



Semana de 21 a 25 de Setembro de 2020

| | | | alergéneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|-----------------|---------|---|--|------------|----------|----------|----------|----------|--------------|-------|
| 2ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-flor | | 5,0 | 13,6 | 5,8 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 85,5 |
| | Prato | douradinhos de pescada no forno com arroz branco | sopa (aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); | 10,6 | 35,1 | 0,2 | 9,7 | 0,5 | 0,1 | 272,7 |
| | Salada | alface, cenoura e tomate | manteiga (leite, soja); | 3,1 | 7,2 | 1,7 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 10,9 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| Lanche | | fruta da época | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| | | pão de mistura com manteiga | iogurte (leite) | 2,3 | 13,5 | 0,5 | 0,4 | 0,1 | 0,4 | 67,5 |
| Reforço | | iogurte sólido | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 0,3 | 106,3 |
| 3ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de ervilhas | | 3,0 | 14,1 | 5,0 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 80,3 |
| | Prato | bifinhos de frango estufados com massa esparguete | | 35,2 | 12,0 | 0,3 | 6,7 | 1,1 | 0,3 | 250,4 |
| | Legumes | brócolos, couve flor e cenoura | | 7,4 | 9,7 | 2,0 | 5,0 | 0,1 | 0,0 | 21,5 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| Lanche | | sumo de fruta 100% | 0,6 | 19,0 | 19,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 81,3 |
| | | pão de mistura com queijo | 6,8/ 8,3 | 13,5/ 13,5 | 0,5/ 0,5 | 2,5/ 3,2 | 1,2/ 1,6 | 0,8/ 0,9 | 104,5/ 116,8 | |
| Reforço | | iogurte sólido | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 0,3 | 106,3 |
| 4ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de alho francês | | 2,8 | 14,6 | 6,6 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 81,9 |
| | Prato | saladinha de ovo com grão-de-bico [batata, ovo e grão-de-bico] | sopa (aipo); ovo; leite | 12,4 | 22,1 | 3,3 | 9,5 | 2,0 | 0,3 | 225,6 |
| | Legumes | <i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i> | creme (leite); pão | 2,8 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 2,5 | 0,1 | 34,1 |
| Pão - Sobremesa | mistura | leite creme | 2,1 | 17,6 | 17,3 | 5,6 | 5,3 | 0,0 | 0,0 | 127,5 |
| Lanche | | leite simples m/g | 6,6 | 9,8 | 9,8 | 3,2 | 1,8 | 0,2 | 93,7 | |
| | | pão de mistura com fiambre de frango | 3,3 | 13,5 | 0,5 | 1,9 | 0,6 | 0,6 | 85,6 | |
| Reforço | | iogurte líquido | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 0,3 | 103,6 |
| 5ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-coração e feijão vermelho | | 4,5 | 15,6 | 4,4 | 1,5 | 0,2 | 0,3 | 94,5 |
| | Prato | massa de aves (frango, peru e massa cotovelos) | | 32,2 | 12,0 | 0,3 | 8,7 | 1,8 | 0,3 | 255,5 |
| | Salada | couve roxa, tomate e pepino | sopa (aipo); massa | 4,6 | 9,6 | 2,2 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 15,1 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| Lanche | | iogurte líquido | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 0,3 | 103,6 |
| | | pão de mistura com queijo | 6,8/ 8,3 | 13,5/ 13,5 | 0,5/ 0,5 | 2,5/ 3,2 | 1,2/ 1,6 | 0,8/ 0,9 | 104,5/ 116,8 | |
| Reforço | | iogurte líquido | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 0,3 | 103,6 |
| 6ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de abóbora e cenoura | | 2,9 | 12,3 | 4,7 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 71,6 |
| | Prato | medalhões de pescada com alecrim no forno com arroz de ervilhas | sopa (aipo); pescada; | 21,6 | 26,8 | 1,0 | 6,7 | 1,0 | 0,4 | 257,3 |
| | Salada | alface, cenoura ; <i>incorporados: ervilhas</i> | iogurte (leite); pão | 2,5 | 4,9 | 1,1 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 7,6 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| Lanche | | iogurte sólido | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 0,3 | 106,3 |
| | | pão de mistura com fiambre de peru | 3,3 | 13,5 | 0,5 | 1,9 | 0,6 | 0,6 | 85,6 | |
| Reforço | | bolacha maria | 1,3 | 13,3 | 6,7 | 6,4 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 115,5 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Cereais que contêm glúten, 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 28 de Setembro a 2 de Outubro de 2020

| | | | alergéneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|-----------------|---------|--|---|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|-------------|
| 2ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de brócolos e couve-flor | | 7,1 | 14,5 | 6,5 | 1,7 | 0,2 | 0,2 | 101,6 |
| | Prato | rolo de carne [carne de vaca e carne de porco] no forno com massa esparguete | sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); | 16,9 | 25,8 | 0,9 | 18,2 | 0,8 | 0,1 | 336,9 |
| | Legumes | ervilha, cenoura e milho | iogurte (leite); oão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite) | 4,8 | 6,8 | 1,5 | 2,3 | 0,0 | 0,1 | 44,6 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| Lanche | | iogurte sólido | | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| | | pão de mistura com queijo | | 6,8/8,3 | 13,5/13,5 | 0,5/0,5 | 2,5/3,2 | 1,2/1,6 | 0,8/0,9 | 104,5/116,8 |
| Reforço | | | | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 103,6 |
| 3ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de vegetais | | 5,5 | 13,5 | 5,2 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 89,1 |
| | Prato | cação estufado com delícias do mar e arroz de cenoura | sopa (aipo); cação; delícias do mar (delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); | 21,2 | 25,2 | 0,9 | 6,9 | 1,0 | 0,4 | 249,9 |
| | Legumes | incorporados: cenoura ; salada: tomate e couve roxa | pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite) | 3,7 | 8,5 | 1,9 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 12,1 |
| 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 |
| | | pão de mistura com fiambre de peru | | 3,3 | 13,5 | 0,5 | 1,9 | 0,6 | 0,6 | 85,6 |
| Reforço | | | | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 103,6 |
| 4ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de grão-de-bico com couve lombarda | | 3,8 | 14,2 | 4,3 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 84,5 |
| | Prato | perna de frango estufada com massa espiral | | 35,2 | 12,0 | 0,3 | 6,7 | 1,1 | 0,3 | 250,4 |
| | Salada | alface, beterraba e cenoura | sopa (aipo); massa (glúten); leite; pão (glúten); iogurte (leite) | 5,2 | 14,6 | 3,4 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 19,4 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| Lanche | | leite simples m/g | | 6,6 | 9,8 | 9,8 | 3,2 | 1,8 | 0,2 | 93,7 |
| | | pão de mistura com marmelada | | 2,3 | 13,5 | 0,5 | 0,4 | 0,1 | 0,4 | 67,5 |
| Reforço | | | | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| 5ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de curgete e cenoura | | 3,4 | 12,4 | 4,9 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 74,6 |
| | Prato | bacalhau à espanhola [bacalhau, batata, tomate, pimento e cenoura] | sopa (aipo); bacalhau; gelado (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite) | 14,7 | 22,2 | 3,8 | 5,4 | 0,8 | 2,4 | 198,1 |
| | Legumes | brócolos, feijão verde e curgete | | 4,5 | 34,5 | 33,0 | 12,0 | 10,5 | 0,0 | 255,0 |
| Pão - Sobremesa | mistura | gelado | | 4,5 | 34,5 | 33,0 | 12,0 | 10,5 | 0,0 | 255,0 |
| Lanche | | fruta da época | | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| | | pão de mistura com fiambre de frango | | 3,3 | 13,5 | 0,5 | 1,9 | 0,6 | 0,6 | 85,6 |
| Reforço | | | | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| 6ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de alho francês | | 2,8 | 14,5 | 6,6 | 1,5 | 6,6 | 0,2 | 81,9 |
| | Prato | feijoada à portuguesa [carne de porco, feijão branco] com arroz branco | sopa (aipo); chouriço de carne (soja); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); | 33,0 | 41,9 | 5,2 | 13,6 | 3,5 | 0,9 | 425,3 |
| | Legumes | incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho | | 0,7 | 9,4 | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 42,5 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 103,6 |
| Lanche | | iogurte líquido | | 3,3 | 13,5 | 0,5 | 1,9 | 0,6 | 0,6 | 85,6 |
| | | pão de mistura com queijo | | 4,3 | 39,7 | 1,8 | 8,0 | 0,8 | 0,1 | 256,5 |
| Reforço | | | | 4,3 | 39,7 | 1,8 | 8,0 | 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

