

Semana de 10 a 14 de Dezembro de 2018

			alergênicos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sat	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	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
Almoço	Sopa	creme de legumes [couve flor, feijão verde e cenoura]	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	ovo mexido com fiambre e cogumelos com arroz de ervilhas	sopa (alpo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); manteiga (leite)	15,7/ 18,7	23,2/ 31,4	5,1/ 5,5	12,7/ 16,9	3,2/ 4,1	1,2/ 1,4	270,4/ 354,2
	Salada	alface, cenoura e couve roxa		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		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Refeição	pão de mistura com manteiga		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,8	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	Sopa	de alho francês	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	pé de porco estufada com massa esparguete	leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (alpo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite); manteiga (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	23,2/ 25,4	28,5/ 37,0	6,1/ 6,8	7,5/ 9,8	1,8/ 2,2	0,8/ 0,8	274,0/ 336,8
	Salada	alface, milho e beterraba		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,8	15,8	2,5	1,4	0,3	103,8
	Lanche	iogurte sólido		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
	Refeição	pão de mistura com queijo		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
4ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	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
	Almoço	Sopa	de abóbora	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	atum com feijão frade e arroz branco	26,2/ 28,8	22,7/ 31,2	3,6/ 4,0	14,6/ 17,4	1,3/ 1,6	0,2/ 0,2	328,8/ 399,4	
	Legumes	brócolos, cenoura e couve flor salteados		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,8	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
	Refeição	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,8	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
	Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	perna de peru assada com massa cotovelos	27,6/ 29,8	18,2/ 25,3	4,3/ 4,6	10,6/ 13,1	2,8/ 3,2	0,4/ 0,4	279,9/ 340,5	
	Salada	tomate, cenoura e alface		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,8	15,8	2,5	1,4	0,3	103,8
	Lanche	iogurte sólido		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
	Refeição	pão de mistura com queijo		5,5	15,8	15,8	2,5	1,4	0,3	103,8
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,8	15,8	2,5	1,4	0,3	103,8
		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	bacalhau gratinado com batata, legumes e molho branco	23,0/ 24,6	26,9/ 31,1	5,8/ 6,1	4,1/ 6,1	0,7/ 1,0	0,5/ 0,5	238,0/ 280,1	
	Legumes	incorporados: feijão verde, cenoura e ervilhas		11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Lanche	iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Refeição	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Óxido de enxofre e sulfitos, 13Trêmçoço, 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 dos Direitos Humanos


			alergénicos (*)	Prot.	HC	Açúç.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-leiã	Sopa	creme de legumes [couve flor, feijão verde e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Pão	ovo mexido com fiambre e cogumelos com arroz de ervilhas	sopa (alpo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); manteiga (leite)	15,7/ 18,7	23,2/ 31,4	5,1/ 5,5	12,7/ 16,9	3,2/ 4,1	1,2/ 1,4	270,4/ 354,2
	Salada	silface, cenoura e couve roxa		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE										
3ª-leiã	Sopa	de silho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Pão	pé de porco estufada com massa esparguete	sopa (alpo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	23,2/ 25,4	28,5/ 37,0	6,1/ 6,8	7,5/ 9,8	1,8/ 2,2	0,8/ 0,8	274,0/ 336,8
	Salada	milho, silface e beterraba		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		12,3/ 13,8	29,1/ 29,1	16,1/ 16,1	5,0/ 5,7	2,6/ 3,0	1,1/ 1,2	208,1/ 220,4
LANCHE										
4ª-leiã	Sopa	de sbóbora		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Pão	atum com feijão frade e arroz branco	sopa (alpo); atum; leite; fiambre de peru (leite, soja); pão (glúten)	26,2/ 28,8	22,7/ 31,2	3,6/ 4,0	14,6/ 17,4	1,3/ 1,6	0,2/ 0,2	328,8/ 399,4
	Legumes	brócolos, cenoura e couve-flor salteadas		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE										
5ª-leiã	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Pão	perna de peru assada com massa cotovelos	sopa (alpo); massa cotovelos (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	27,6/ 29,8	18,2/ 25,3	4,3/ 4,6	10,6/ 13,1	2,8/ 3,2	0,4/ 0,4	279,9/ 340,5
	Salada	silface, cenoura e tomate		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		12,3/ 13,8	29,1/ 29,1	16,1/ 16,1	5,0/ 5,7	2,6/ 3,0	1,1/ 1,2	208,1/ 220,4
LANCHE										
6ª-leiã	Sopa	de couve lombarda e feijão branco		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Pão	bacalhau gratinado com batata, legumes e molho branco	sopa (alpo); bacalhau gratinado (bacalhau, farinha (glúten); leite, manteiga (leite)); leite creme (leite); fiambre de peru (leite, soja); pão (glúten)	23,0/ 24,6	26,9/ 31,1	5,8/ 6,1	4,1/ 6,1	0,7/ 1,0	0,5/ 0,5	238,0/ 280,1
	Legumes	Incorporados: feijão-verde, cenoura e ervilhas		11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1
	Sobremesa	leite creme		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
LANCHE										

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta de época como alternativa ao doce.

Dia Internacional dos Direitos Humanos



Hoje é o dia em que nos unimos para celebrar os direitos humanos.

			alergénicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [couve flor, feijão verde e cenoura]		4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	arroz branco com estufado de cogumelos, ervilhas e cenoura	sopa (alpo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	14,6	63,6	6,9	4,2	0,8	0,3	356,6
	Salada	alface, cenoura e couve roxa		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		4,9	48,0	24,7	0,9	0,1	0,7	223,0
LANCHE			fruta + pão de mistura							
3ª-feira	Sopa	de alho francês		3,2	14,4	3,5	3,2	0,5	0,2	100,4
	Prato	estufado de grão-de-bico e legumes (cenoura e couve lombarda) com massa esparguete	sopa (alpo); massa esparguete (glúten); pão (glúten)	19,6	65,8	8,8	7,1	0,9	0,2	410,9
	Salada	miúdo, alface e beterraba		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
LANCHE			fruta + pão de mistura							
4ª-feira	Sopa	de abóbora		2,9	15,9	6,3	3,4	0,5	0,2	105,5
	Prato	saladinha de feijão frade [arroz, feijão frade e macedónia de legumes: ervilha, cenoura e feijão brócolos, cenoura e couve-flor salteadas]	sopa (alpo); pão (glúten)	12,9	46,0	4,4	0,4	0,1	0,2	244,3
	Legumes	fruta da época		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
LANCHE			fruta + pão de mistura							
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
	Prato	guisado de fevas com batata	sopa (alpo); pão (glúten)	12,5	47,4	8,1	3,8	0,6	0,2	276,9
	Salada	alface, cenoura e tomate		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		4,9	48,0	24,7	0,9	0,1	0,7	223,0
LANCHE			Sumo de fruta + pão de mistura							
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão branco		10,8	31,0	4,1	3,8	0,6	0,2	203,6
	Prato	estufado de couve e cenoura com arroz de legumes	sopa (alpo); pão (glúten)	8,7	45,3	7,7	4,0	0,6	0,3	255,6
	Legumes	Incorporados: feijão verde, cenoura e ervilhas		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
LANCHE			fruta + pão de mistura							

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta de época como alternativa ao doce.

Dia Internacional dos Direitos Humanos