

Semana de 26 a 30 de Novembro de 2018

		alergênicos	Prot	HC	Apúc	Lip	AG Sat	Sel	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	logurte 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/ 2,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Almoço	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g	6,6	9,8	9,8	2,2	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
	Almoço	de alho francês	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
4ª-feira	Pequeno Almoço	logurte 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/ 2,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Almoço	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira	Pequeno Almoço	logurte líquido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com flambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	de brócolos	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
6ª-feira	Pequeno Almoço	logurte 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/ 2,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Almoço	massa de ovo colorida [ovo mexido (56ml/65ml), massa espiral (20g/30g), cogumelos (50g/60g) e milho (25g/25g)]	13,3/ 16,0	21,6/ 29,2	3,6/ 4,3	9,4/ 12,5	1,9/ 2,5	0,3/ 0,3	225,5/ 294,7

A sua refeição costeira no pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Glúten, Lactose, Zinco, Ervilhas, Lactonídeos, Oleo, Leite, Frutos de casca dura, Nozes, Sementes de abacate, Sulfonídeo de enxofre e sulfite, Sítio, 14-Hidroxizol, Para quem não é alérgico ao lactose, estas substâncias no produto são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos fornecedores. 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: VF=Valor energético, Lip=Lípidos, AG=Ácidos Gordos Saturados, HC=Hidratos de Carbono, Prot=Proteínas.



			alergénicos (*)	Prot.	HC	Açúç.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes (feijão verde, ervilhas e cenoura)	sopa (sopa)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	tesourinhos de pescada (douradinhos) (75g/75g) no forno com arroz (20g/30g) de brócolos (45g/60g)	sopa (sopa): douradinhos (peixe, molhos, glúten)	12,8/ 13,9	31,0/ 39,0	4,1/ 4,3	10,2/ 12,4	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	267,5/ 324,7
	Salada	alface (50g/50g), tomate (30g/30g) e cenoura (40g/40g)	crustáceos) pão (glúten); leite; fiambre de peru (leite, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	frutas da época de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		leite simples mg + pão de mistura com fiambre de peru		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
3ª-feira	Sopa	de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	jardineira de frango (frango (115g/125g), batata (60g/80g) e legumes)	sopa (sopa): pão (glúten); queijo (leite, ovo)	30,9/ 34,6	19,0/ 24,3	5,7/ 6,7	5,7/ 8,0	1,4/ 1,4	0,4/ 0,5	251,6/ 308,7
	Legumes	incorporados: feijão verde (40g/60g), cenoura (50g/50g), ervilhas (30g/40g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	frutas da época de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		Sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo		7,4/ 8,9	32,5/ 32,5	19,5/ 19,5	2,7/ 3,4	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	185,8/ 198,1
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)	sopa (sopa): posta de badejo frito (salada, farinha (glúten); pão (glúten); iogurte (leite)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	posta de badejo (95g/120g) frito com arroz (20g/30g) de feijão branco (5g/5g)		22,6/ 28,8	23,2/ 31,9	4,9/ 5,7	6,8/ 11,1	0,9/ 1,5	0,4/ 0,4	246,3/ 344,7
	Legumes	cenoura (30g/30g), couve lombarda (30g/70g) e couve-flor (45g/60g)		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Sobremesa	gelatina de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com doce		7,8	29,1	16,1	2,9	1,5	0,7	171,1
5ª-feira	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	pé de porco (85g/90g) assada frita com batata guisada (60g/80g)	sopa (sopa): pão (glúten); queijo (leite, ovo)	23,2/ 25,0	23,8/ 28,4	7,0/ 7,9	7,5/ 9,7	1,8/ 2,2	0,5/ 0,5	256,6/ 302,6
	Salada	beterraba (100g/120g), milho (35g/35g) e cenoura (40g/40g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	frutas da época de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		frutas da época + pão de mistura com queijo		7,5/ 9,0	22,9/ 22,9	9,8/ 9,8	2,8/ 3,5	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	147,0/ 159,3
6ª-feira	Sopa	couve lombarda e feijão frade		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	massa de ovo colorida (ovo mexido (56ml/63ml), massa espiral (20g/30g), cogumelos (50g/60g) e milho (25e/25e))	sopa (sopa): massa espiral (glúten); ovo; cogumelos (salada); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (leite, soja)	13,3/ 16,0	21,6/ 29,2	3,6/ 4,3	9,4/ 12,5	1,9/ 2,5	0,3/ 0,3	225,5/ 294,7
	Salada	alface (50g/50g), pepino (30g/30g) e couve roxa (60g/70g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	frutas da época de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com fiambre de peru		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2

NOTA(2):

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 da época como alternativa ao doce.



			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]		3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	arroz (20g/30g) de sçafreão com ervilhas (130g/160g) e milho (25g/25g)		10,5/12,8	33,3/43,2	5,4/5,8	4,3/6,4	0,6/0,9	0,3/0,4	215,5/285,0
	Salada	alface (50g/50g), tomate (30g/30g) e cenoura (40g/40g)	sopa (alpo); pão (glúten)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
3ª-feira	Sopa	de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	jardineira de legumes [batata (60g/80g), cenoura (50g/50g), ervilhas (130g/160g) e feijão verde (40g/60g)]		9,5/11,9	24,3/31,0	5,7/6,9	3,8/6,0	0,6/0,9	0,2/0,2	170,6/227,7
	Legumes	incorporados: feijão verde (40g/60g), cenoura (50g/50g), ervilhas (130g/160g)	sopa (alpo); pão (glúten)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	estufado de cogumelos (50g/60g) com tomate (25g/25g), feijão branco (70g/70g) e arroz (20g/30g)		20,7/22,6	53,6/62,4	8,1/9,0	4,7/6,8	0,7/1,0	0,3/0,3	343,4/406,3
	Legumes	couve lombarda (50g/70g), cenoura (50g/50g) e couve flor (45g/60g)	sopa (alpo); cogumelos (sulfos); pão (glúten)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
5ª-feira	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	ervilhas (130g/160g) estufadas com cenoura (50g/50g) e batata (80g/100g) guisada		11,6/13,9	39,3/46,0	10,5/11,9	4,1/6,3	0,6/0,9	0,7/0,7	242,8/298,5
	Salada	beterraba (100g/120g), milho (35g/35g) e cenoura (40g/40g)	sopa (alpo); pão (glúten)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
6ª-feira	Sopa	couve lombarda e feijão verde		4,1	13,1	6,0	1,3	0,2	0,2	89,3
	Prato	estufado de cogumelos (50g/60g), pimento (20g/20g) e milho (25g/25g) e massa (10g/15g) salteada		6,1/6,7	17,6/21,4	3,2/3,6	4,3/6,4	0,6/0,9	0,3/0,3	132,5/169,2
	Salada	alface (50g/50g), pepino (30g/30g), couve-roxa (60g/70g)	sopa (alpo); cogumelos (sulfos); massa (glúten); pão (glúten)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7

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 da época como alternativa ao doce.

