



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	arroz de feijão frade e repolho	sopa (aipo); pão (glúten); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	20,8/22,0	66,0/74,1	6,7/6,9	5,1/7,2	1,0/1,3	0,4/0,4	398,2/455,4
	Salada	<i>pimento, tomate e alface</i>								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	LANCHE	Sumo de fruta + pão de mistura			2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4
REFORÇO	bolacha de água e sal			2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
3ª-feira	Sopa									
	Prato	Carnaval								
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
	LANCHE									
REFORÇO										
4ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
	Prato	massa espiral de lentilhas e cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	13,9/17,0	35,9/44,2	3,7/4,0	4,2/6,3	0,6/0,9	0,4/0,4	239,1/305,3
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	LANCHE	fruta + pão de mistura			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4
REFORÇO	fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira	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	jardineira de legumes e feijão branco	sopa (aipo); pão (glúten)	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	<i>ratatouille [tomate, beringela e curgete]</i>								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	LANCHE	Sumo de fruta + pão de mistura			2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4
REFORÇO	fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira	Sopa	de repolho de feijão branco		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	favas guisadas com legumes [curgete e tomate] e arroz de tomate	sopa (aipo); pão (glúten)	15,4/19,0	38,3/50,3	11,7/13,2	4,1/6,3	0,6/0,9	0,4/0,4	253,5/336,8
	Salada	<i>alface, beterraba e milho</i>								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	LANCHE	fruta + pão de mistura			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4
REFORÇO	fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.





			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura		2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	massa de vegetais [cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flôr e aipo]	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	14,2/ 17,3	31,2/ 38,1	9,3/ 10,9	4,6/ 6,9	0,6/ 1,0	0,5/ 0,5	222,8/ 284,1
	Salada	alface, cebola 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	fruta + pão de mistura	1,3		13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5	
REFORÇO		bolacha maria								
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes: ervilha, cenoura e feijão verde]	sopa (aipo); pão (glúten)	18,7/ 19,6	59,2/ 67,4	6,3/ 6,6	4,3/ 6,3	0,9/ 1,2	0,2/ 0,2	355,2/ 410,9
	Salada	alface, milho e pepino		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		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE	Sumo de fruta + pão de mistura	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
REFORÇO		fruta da época								
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor e alho francês]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	favas guisadas com cenoura, couve lombarda e massa cotovelos	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	15,4/ 19,0	38,3/ 50,3	11,7/ 13,2	4,1/ 6,3	0,6/ 0,9	0,4/ 0,4	253,5/ 336,8
	Salada	alface, 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		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE	fruta + pão de mistura	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
REFORÇO		fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	lentilhas estufadas com salada russa [batata, ervilhas, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); pão (glúten)	12,9/ 16,2	28,9/ 37,2	3,2/ 3,5	3,9/ 6,1	0,6/ 0,9	0,3/ 0,3	204,4/ 271,9
	Legumes	incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura		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	fruta + pão de mistura	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
REFORÇO		fruta da época								
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	arroz malandrinho com feijão vermelho e legumes	sopa (aipo); pão (glúten)	16,9/ 18,3	58,6/ 67,5	5,5/ 6,6	4,3/ 6,5	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	340,9/ 402,4
	Legumes	incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho		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		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE	Sumo de fruta + pão de mistura	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
REFORÇO		fruta da época								

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	sopa (aipo); pão (glúten)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	arroz de açafão com ervilhas e milho		15,8/ 16,9	55,6/ 64,0	2,7/ 3,3	4,2/ 6,3	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	324,5/ 382,3
	Salada	alface, tomate e cenoura		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		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	sopa (aipo); pão (glúten)	4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	jardineira de legumes [batata, cenoura, ervilhas e feijão verde]		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: cenoura, ervilha e feijão verde		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		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz de ervilhas		18,1/ 18,9	52,7/ 60,8	4,2/ 4,4	4,4/ 6,5	0,7/ 1,0	0,4/ 0,4	327,9/ 382,5
	Legumes	incorporados: ervilhas, salada de alface e pimento		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		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE		sumo de fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); rancho [massa (glúten)]; pão (glúten); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho vegetariano [massa, grão-de-bico, couve lombarda, tomate, cenoura e alho francês]		10,9/ 14,0	32,3/ 41,9	5,5/ 6,8	5,5/ 8,2	0,7/ 1,1	0,2/ 0,2	224,7/ 300,6
	Legumes	incorporados: couve lombarda, cenoura e couve portuguesa		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		fruta + pão de mistura		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
REFORÇO		bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
6ª-feira	Sopa	couve lombarda	sopa (aipo); pão (glúten)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	estufado de couve lombarda e cenoura com arroz de legumes		10,7/ 13,4	33,5/ 44,1	6,7/ 7,7	4,2/ 6,4	0,6/ 0,9	0,4/ 0,4	216,9/ 290,6
	Legumes	incorporados: tomate - salada: beterraba e cebola		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		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE		sumo de fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de ervilhas e cenoura		3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
	Prato	esparguete de cogumelos, tomate, couve lombarda e cenoura	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,9/4,6	16,4/20,0	2,9/3,1	3,9/6,0	0,5/0,9	0,2/0,2	116,7/153,9
	Salada	alface, tomate e milho		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		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0
REFORÇO										
3ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	favas estufadas com arroz de legumes		15,4/19,0	38,3/50,3	11,7/13,2	4,1/6,3	0,6/0,9	0,4/0,4	253,5/336,8
	Legumes	<i>incorporados: tomate e couve lombarda</i> - salada: alface e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten)	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		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0
REFORÇO										
4ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade		4,5	16,4	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	mistura de vegetais estufados [cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flôr e aipo] com massa espiral	sopa (aipo); mistura de vegetais estufados (aipo); massa espiral (glúten); pão (glúten)	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
	Salada	cenoura, alface 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		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
	LANCHE		sumo de fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0
REFORÇO										
5ª-feira	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	salada de grão-de-bico com batata, cenoura, ervilha e feijão verde	sopa (aipo); pão (glúten)	10,3/13,0	38,6/48,0	4,4/5,2	5,1/7,6	0,7/1,0	0,2/0,2	245,5/317,3
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura		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		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0
REFORÇO										
6ª-feira	Sopa	de curgete		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	arroz de feijão vermelho com legumes	sopa (aipo); pão (glúten)	15,8/16,9	55,6/64,0	2,7/3,3	4,2/6,3	0,5/0,8	0,2/0,2	324,5/382,3
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, cenoura e repolho</i>		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		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0
REFORÇO										

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.



27 de Março - Dia Mundial do Teatro