

Semana de 4 a 8 de Março de 2019

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de brócolos	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); atum;	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	atum com feijão frade e arroz branco		26,2/	22,7/	3,6/	14,6/	1,3/	0,2/	328,8/
	Salada	pimento, tomate e alface		28,8	31,2	4,0	17,4	1,6	0,2	399,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	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	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Reforço		bolacha de água e sal		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
3ª-feira	Pequeno									
	Almoço									
Almoço	Sopa									
	Prato	Carnaval								
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Lanche										
Reforço										
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); massa espiral (glúten); ovo;	3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
	Prato	massa de ovo colorida [massa espiral, ovo e legumes]	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de aves (soja, leite)	13,3/	21,6/	3,6/	9,4/	1,9/	0,3/	225,5/
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e milho		16,0	29,2	4,3	12,5	2,5	0,3	294,7
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 marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço		iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo);	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	frango assado com batata guisada	massa espiral (glúten);	30,4/	18,2/	4,3/	5,9/	1,1/	0,4/	248,5/
	Legumes	ratatouille [tomate, beringela e curgete]	iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	33,9	25,3	4,6	8,3	1,5	0,4	313,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Almoço	pão de mistura com doce		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	de repolho e feijão branco	leite achocolatado (leite); pão (glúten);	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	pescada estufada com arroz de tomate	sopa (aipo); pescada;	26,6/	23,1/	7,2/	17,2/	3,8/	0,6/	355,8/
	Legumes	alface, beterraba e milho	gelatina (sulfitos);	29,4	31,6	7,9	22,2	4,6	0,6	446,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		leite achocolatado m/g		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Reforço		fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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 11 a 15 de Março de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	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	pão (glúten); manteiga (leite, soja); sopa (aipo);	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 cenoura	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete	esparguete (glúten);	24,3/ 25,7	24,1/ 31,6	4,4/ 5,1	10,1/ 12,3	2,9/ 3,3	0,3/ 0,3	285,5/ 341,6
	Salada	alface, cebola e couve roxa	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	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
	Reforço	pão de mistura com manteiga		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
	Reforço	bolacha maria		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Sopa	couve lombarda	leite; iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo);	18,1/ 19,3	33,8/ 42,4	3,7/ 4,3	19,9/ 24,0	2,6/ 3,2	1,3/ 1,3	388,4/ 465,2
	Prato	pastéis de bacalhau frito com arroz de cenoura	pastel de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	alface, milho e pepino	fiambre de aves (leite, soja)	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
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
	Reforço	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	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	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
	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor e alho francês]	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo);	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	perú estufado com massa cotovelos	massa cotovelos (glúten); iogurte (leite);	30,5/ 35,1	21,9/ 30,3	6,1/ 6,8	5,5/ 7,8	1,0/ 1,4	0,7/ 0,7	258,4/ 331,2
	Salada	alface, cenoura e tomate	leite; queijo (leite, ovo)	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
	Reforço	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
5ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Sopa	de feijão verde e feijão frade	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	escadela à Gomes de Sá [escadela, ovo e batata]	sopa (aipo);	23,4/ 27,8	23,8/ 28,6	3,7/ 4,2	7,5/ 10,3	1,4/ 1,9	0,4/ 0,5	258,0/ 320,6
	Legumes	feijão verde, ervilha e cenoura	escadela à Gomes de Sá [escadela, ovo];	2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelado	gelado (leite);	0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
	Lanche	sumo de fruta 100%	leite; fiambre de aves (leite, soja)	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	pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	iogurte sólido		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
6ª-feira	Pequeno Almoço	leite achocolatado		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Sopa	creme de brócolos	pão (glúten); queijo (leite, ovo);	21,8/ 29,8	31,1/ 44,3	7,0/ 8,3	6,6/ 9,9	1,5/ 2,2	0,3/ 0,3	272,8/ 388,0
	Prato	feijoada à transmontana [carne de porco, carne de vaca e feijão vermelho] com arroz branco	feijoada à transmontana [chouriço (soja)];	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho	fiambre de aves (leite, soja); iogurte (leite)	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	pão de mistura com fiambre de peru		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	fruta da época		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, 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 18 a 22 de Março de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	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	0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Almoço	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	leite; fiambre de aves (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo);	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco	douradinhos (glúten, moluscos, peixe, crustáceos); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	11,2/11,9	36,4/44,2	2,0/2,0	9,8/11,8	0,5/0,8	0,1/0,1	280,5/333,8
	Salada	alface, tomate e cenoura		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	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	pão de mistura com manteiga			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	leite; manteiga (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	jardineira de frango [frango, batata e legumes]		31,9/37,7	20,2/25,6	3,7/4,8	5,7/8,2	1,1/1,5	0,4/0,5	260,9/329,0
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		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	pão de mistura com queijo		6,8/8,3	13,5	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	103,6
4ª-feira	Pequeno Almoço	leite achocolatado m/g		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	pão de mistura com queijo			6,8/8,3	13,5	0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Almoço	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	leite; pão (glúten); sopa (aipo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); gelatina (sulfitos); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	ovo mexido com fiambre e arroz de ervilhas		12,9/15,6	25,1/33,0	3,7/3,7	12,8/17,0	3,1/4,1	1,1/1,3	269,1/349,3
	Legumes	incorporados: ervilhas - salada de alface e pimento		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	pão de mistura com queijo		6,8/8,3	13,5	0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	pão de mistura com fiambre de peru			3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de brócolos	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); rancho [massa (glúten); chouriço (soja)]; iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho à regional [grão de bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco]		19,2/26,3	21,9/31,5	4,2/5,1	6,7/10,0	1,5/2,1	0,2/0,3	224,8/322,4
	Legumes	incorporados: couve lombarda, cenoura e couve portuguesa		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	pão de mistura com doce		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Reforço	bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
6ª-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	0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Almoço	Sopa	couve lombarda	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); pescada; iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	22,6/28,5	22,8/31,5	4,9/5,7	5,3/7,9	0,8/1,2	0,4/0,5	230,6/313,0
	Prato	lombinhos de pescada com alecrim no forno e arroz de tomate		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	incorporados: tomate - salada: beterraba e cebola		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		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

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 25 a 29 de Março de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	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
Almoço	Sopa	creme de ervilhas e cenoura	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); rolo de carne [glúten, soja, sulfitos]; leite; fiambre de aves (soja, leite); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
	Prato	rolo de carne [carne de vaca e carne de porco] no forno com esparguete salteado		23,6/24,5	32,3/40,5	2,8/3,2	9,8/11,8	2,9/3,2	0,3/0,3	314,0/369,6
	Salada	alface, tomate e milho		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 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
	Reforço	bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
3ª-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 feijão verde	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); petinga frita [petinga; farinha de trigo (glúten)]; iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e couve lombarda		26,6/29,4	23,1/31,6	7,2/7,9	17,2/22,2	3,8/4,6	0,6/0,6	355,8/446,4
	Legumes	incorporados: tomate e couve lombarda - <i>salada: alface 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
	Reforço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
4ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão frade	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa espiral (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	4,5	16,4	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	perna de frango estufado com massa espiral		30,6/34,3	20,8/28,6	6,8/7,8	5,9/8,3	1,1/1,5	0,6/0,6	259,9/328,2
	Salada	cenoura, alface 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		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		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		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 [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); badejo; pudim (leite); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	badejo no forno com salada de batata e legumes		20,5/24,7	19,7/24,3	4,8/5,7	4,6/7,0	0,6/1,0	0,4/0,5	203,7/260,4
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		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
	Reforço	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com marmelada		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
Almoço	Sopa	de curgete	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); chili [carne picada (glúten, soja, sulfitos)]; leite achocolatado (leite); queijo (leite, ovo)	20,5/24,7	19,7/24,3	4,8/5,7	4,6/7,0	0,6/1,0	0,4/0,5	203,7/260,4
	Prato	chili de carnes com forma de arroz [carne de vaca, feijão vermelho]		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Legumes	incorporados: couve lombarda, cenoura e repolho		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		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
	Lanche	leite achocolatado m/g		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	pão de mistura com queijo								
	Reforço	fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

27 de Março - Dia Mundial do Teatro

