

Semana de 10 a 14 de Janeiro de 2022

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-------------|---|--|-------|------|-------|------|---------|-----|-------|
| 2ª-feira | Sopa | à primavera | sopa (sulfitos, aipo); | 2,9 | 18,4 | 4,2 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 115,4 |
| | Prato | douradinhos no forno com arroz de tomate, cenoura e couve | douradinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); | 19,4 | 50,4 | 2,7 | 15,1 | 0,5 | 0,2 | 417,1 |
| | Vegetariana | almondegas vegetarianas com arroz de tomate, cenoura e couve | almondegas vegetarianas (soja) | 6,4 | 24,1 | 12,1 | 7,8 | 0,1 | 0,4 | 137,4 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 3ª-feira | Sopa | de nabo com couve | sopa (sulfitos, aipo); | 9,5 | 35,7 | 3,0 | 3,6 | 0,5 | 0,2 | 214,8 |
| | Prato | peru estufado com massa cotovelinhos, ervilhas, cenoura e cogumelos | massa (glúten); | 49,0 | 50,2 | 3,2 | 7,0 | 1,4 | 0,5 | 459,1 |
| | Vegetariana | cogumelos salteados com ervilhas e cenoura e massa cotovelinhos | cogumelos (sulfitos) | 10,5 | 44,8 | 3,8 | 4,7 | 0,7 | 0,1 | 267,8 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 4ª-feira | Sopa | de alho francês | sopa (sulfitos, aipo); | 2,8 | 17,1 | 3,2 | 3,1 | 0,5 | 0,2 | 108,9 |
| | Prato | pescada cozida com todos (ovo, batata, couve e cenoura) | pescada; | 33,1 | 34,0 | 4,7 | 10,3 | 2,2 | 0,6 | 364,5 |
| | Vegetariana | salada de grão de bico com batata, couve e cenoura | ovo | 15,6 | 70,6 | 5,0 | 3,4 | 0,4 | 0,3 | 383,2 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 5ª-feira | Sopa | creme de legumes | sopa (sulfitos, aipo); | 2,6 | 16,6 | 3,0 | 3,1 | 0,5 | 0,2 | 106,5 |
| | Prato | frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba | soja | 48,1 | 52,8 | 0,9 | 8,8 | 2,1 | 0,4 | 489,7 |
| | Vegetariana | arroz de cenoura com soja estufada e salada de couve e beterraba | | 14,6 | 58,9 | 4,8 | 8,3 | 1,1 | 0,2 | 374,3 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 6ª-feira | Sopa | de feijão verde e cenoura | sopa (sulfitos, aipo); | 2,5 | 17,1 | 2,9 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 108,7 |
| | Prato | bolonhesa de atum com couve, ervilhas e milho | massa (glúten); | 39,8 | 54,5 | 2,7 | 21,9 | 2,7 | 1,4 | 573,6 |
| | Vegetariana | bolonhesa de soja com couve, ervilhas e milho | atum; soja | 25,3 | 72,9 | 11,6 | 12,9 | 1,8 | 0,2 | 513,8 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



Semana de 17 a 21 de Janeiro de 2022

| | | | alergêneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-------------|---|---|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| 2ª-feira | Sopa | de feijão verde | sopa (sulfitos, aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); | 3,2 | 19,6 | 5,6 | 3,3 | 0,5 | 0,2 | 122,2 |
| | Prato | almôndegas de aves com molho de tomatada, massa esparguete e salada mista | esparguete (glúten); almôndegas vegetarianas (soja) | 33,5 | 45,6 | 4,6 | 8,3 | 2,4 | 0,3 | 395,3 |
| | Vegetariana | almôndegas vegetarianas com massa esparguete e salada mista | | 6,4 | 24,1 | 12,1 | 7,8 | 0,1 | 0,4 | 137,4 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 3ª-feira | Sopa | de juliana de legumes | sopa (sulfitos, aipo); bacalhau | 2,5 | 17,4 | 3,8 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 109,5 |
| | Prato | arroz de bacalhau fresco malandrinho com cenoura | | 49,6 | 48,6 | 2,0 | 5,6 | 1,0 | 0,4 | 444,8 |
| | Vegetariana | feijão branco guisado com cenoura e arroz | | 12,1 | 74,1 | 3,5 | 13,9 | 0,5 | 0,2 | 386,0 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 4ª-feira | Sopa | de vegetais | puré (leite, sulfitos, soja); empadão de soja (soja, sulfitos) | 3,3 | 18,0 | 4,0 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 115,2 |
| | Prato | frango assado com puré e juliana de alface e couve roxa | | 18,4 | 57,5 | 10,2 | 17,1 | 3,5 | 0,4 | 461,9 |
| | Vegetariana | empadão de soja fina com juliana de alface e couve roxa | | 20,6 | 76,2 | 10,9 | 13,0 | 1,7 | 0,2 | 510,2 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 5ª-feira | Sopa | de espinafres | sopa (sulfitos, aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); cogumelos (sulfitos) | 2,6 | 16,6 | 3,0 | 3,1 | 0,5 | 0,2 | 106,5 |
| | Prato | douradinhos no forno com arroz de couve e cenoura | | 19,4 | 50,4 | 2,7 | 15,1 | 0,5 | 0,2 | 417,1 |
| | Vegetariana | arroz malandrinho de couve, cenoura e cogumelos | | 6,9 | 54,4 | 2,2 | 3,8 | 0,5 | 0,2 | 285,2 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 6ª-feira | Sopa | creme de brócolos e cenoura | sopa (sulfitos, aipo); rancho [massa (glúten); chouriço de carne (soja)]; massa (glúten); gelatina (sulfitos) | 3,4 | 17,1 | 3,3 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 113,3 |
| | Prato | rancho à regional (grão de bico, massa macarronete, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura) | | 41,8 | 56,1 | 5,5 | 16,0 | 4,3 | 1,3 | 536,9 |
| | Vegetariana | massa de grão de bico com couve e cenoura | | 13,4 | 56,1 | 5,5 | 5,3 | 0,6 | 0,2 | 327,5 |
| | Sobremesa | fruta da época ou gelatina | | 0,9/ 0,0 | 13,0/ 46,0 | 12,8/ 0,0 | 0,4/ 0,0 | 0,1/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 58,6/ 184,0 |

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



Semana de 24 a 28 de Janeiro de 2022

| | | | alergêneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Lip. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|-----------|--------------------|---|---|---------|-----------|-----------|----------|---------|---------|------------|
| 2.ª-feira | <i>Sopa</i> | de alho francês | sopa (sulfitos, aipo); | 2,8 | 17,1 | 3,2 | 3,1 | 0,5 | 0,2 | 108,9 |
| | <i>Prato</i> | hambúrguer de aves no forno com fusilli e legumes salteados | hamburger (glúten, soja, sulfitos); | 33,1 | 47,1 | 5,9 | 12,5 | 3,9 | 0,4 | 437,1 |
| | <i>Vegetariana</i> | massa com legumes salteados | massa/fusilli (glúten) | 7,3 | 48,1 | 1,6 | 3,5 | 0,5 | 0,1 | 253,4 |
| | <i>Sobremesa</i> | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 3.ª-feira | <i>Sopa</i> | caldo verde | sopa (chouriço (soja), sulfitos, aipo); | 4,0 | 18,7 | 5,0 | 3,3 | 0,5 | 0,2 | 121,8 |
| | <i>Prato</i> | filete de pescada no forno com ervas aromáticas, arroz alegre e juliana de alface | peixe vermelho; | 31,3 | 68,1 | 4,9 | 9,4 | 2,7 | 0,7 | 488,8 |
| | <i>Vegetariana</i> | favas estufadas com arroz alegre e juliana de alface | gelado (leite) | 12,6 | 60,7 | 2,0 | 7,1 | 1,0 | 0,2 | 363,7 |
| | <i>Sobremesa</i> | fruta da época | | 0,9/5,4 | 13,0/32,6 | 12,8/32,6 | 0,4/16,4 | 0,1/9,2 | 0,0/0,2 | 58,6/296,4 |
| 4.ª-feira | <i>Sopa</i> | de couve coração | | 10,2 | 36,2 | 5,5 | 5,0 | 0,6 | 0,2 | 233,7 |
| | <i>Prato</i> | massa de aves (frango e peru) com cenoura e brócolos cozidos | sopa (sulfitos, aipo); | 49,0 | 50,2 | 3,2 | 7,0 | 1,4 | 0,5 | 459,1 |
| | <i>Vegetariana</i> | massa de legumes (massa, cenoura, ervilhas e cogumelos) | massa (glúten); cogumelos (sulfitos) | 10,5 | 44,8 | 3,8 | 4,7 | 0,7 | 0,1 | 267,8 |
| | <i>Sobremesa</i> | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 5.ª-feira | <i>Sopa</i> | de legumes | | 3,4 | 18,0 | 4,4 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 116,0 |
| | <i>Prato</i> | salada de cavala (feijão frade, salsa, cavala, ovo e batata aos cubos) | sopa (sulfitos, aipo); | 61,1 | 90,7 | 7,0 | 11,9 | 2,7 | 0,8 | 723,6 |
| | <i>Vegetariana</i> | salada de feijão frade (feijão frade, batata, salsa, cenoura e feijão verde) | cavala; ovo | 18,7 | 67,9 | 5,5 | 0,8 | 0,4 | 0,2 | 360,8 |
| | <i>Sobremesa</i> | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 6.ª-feira | <i>Sopa</i> | de feijão verde | | 3,2 | 19,6 | 5,6 | 3,3 | 0,5 | 0,2 | 122,2 |
| | <i>Prato</i> | frango assado com arroz primavera, batata pala pala e salada mista | sopa (sulfitos, aipo); | 48,1 | 52,8 | 0,9 | 8,8 | 2,1 | 0,4 | 489,7 |
| | <i>Vegetariana</i> | crepe de legumes com arroz primavera, batata pala pala e salada mista | crepes (glúten, soja, sésamo) | 17,4 | 65,4 | 8,9 | 5,8 | 1,0 | 1,1 | 390,3 |
| | <i>Sobremesa</i> | fruta da época ou arroz doce | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



Semana de 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2022

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-------------|--|---|---------|-----------|----------|---------|---------|---------|------------|
| 2ª-feira | Sopa | de couve lombarda | sopa (sulfitos, aipo); lulas à sevilhana | 2,9 | 17,6 | 3,7 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 111,5 |
| | Prato | lulas à sevilhana com arroz de tomate e cenoura | glúten, moluscos); hambúrguer de quinoa | 8,3 | 53,9 | 3,4 | 12,2 | 0,5 | 0,2 | 362,5 |
| | Vegetariana | hambúrguer de quinoa com arroz de tomate e cenoura | de quinoa (glúten,soja) | 23,6 | 99,3 | 3,9 | 22,1 | 1,3 | 0,1 | 494,6 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 3ª-feira | Sopa | de alho francês | | 2,8 | 17,1 | 3,2 | 3,1 | 0,5 | 0,2 | 108,9 |
| | Prato | frango estufado com ervilhas, feijão verde e cenoura e massa cotovelinhos | sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten) | 49,0 | 50,2 | 3,2 | 7,0 | 1,4 | 0,5 | 459,1 |
| | Vegetariana | misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos) com massa cotovelinhos | | 10,5 | 44,8 | 3,8 | 4,7 | 0,7 | 0,1 | 267,8 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 4ª-feira | Sopa | de feijão verde | | 3,2 | 19,6 | 5,6 | 3,3 | 0,5 | 0,2 | 122,2 |
| | Prato | meia desfeita de filete de escamudo (batata, grão, filete de escamudo, couve, ovo e salsa) | sopa (sulfitos, aipo); filete de escamudo; ovo; gelatina (sulfitos) | 33,1 | 34,0 | 4,7 | 10,3 | 2,2 | 0,6 | 364,5 |
| | Vegetariana | salada de grão, batata cozida e couve | | 15,6 | 70,6 | 5,0 | 3,4 | 0,4 | 0,3 | 383,2 |
| | Sobremesa | fruta da época ou gelatina | | 0,9/0,0 | 13,0/46,0 | 12,8/0,0 | 0,4/0,0 | 0,1/0,0 | 0,0/0,0 | 58,6/184,0 |
| 5ª-feira | Sopa | creme de couve flor | sopa (sulfitos, aipo); rolo de carne | 3,6 | 17,9 | 4,0 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 115,7 |
| | Prato | rolo de carne no forno com arroz branco e salada de alface e pepino | (glúten, soja, sulfitos); crepes | 30,9 | 49,8 | 3,2 | 11,5 | 3,7 | 0,4 | 426,0 |
| | Vegetariana | crepe de legumes com arroz branco e salada de alface e pepino | (glúten, soja, sésamo) | 17,4 | 65,4 | 8,9 | 5,8 | 1,0 | 1,1 | 390,3 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 6ª-feira | Sopa | creme de cenoura | sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); bacalhau; cogumelos (sulfitos) | 2,7 | 17,2 | 3,6 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 109,8 |
| | Prato | massada de bacalhau fresco com salada de alface e couve roxa | | 31,6 | 50,4 | 3,8 | 3,9 | 0,6 | 5,0 | 363,1 |
| | Vegetariana | esparguete de feijão frade com cogumelos | | 10,5 | 44,8 | 3,8 | 4,7 | 0,7 | 0,1 | 267,8 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

