

Semana de 4 a 8 de Outubro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês	sopa (sulfitos, aipo);	2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	Prato	hambúrguer de aves no forno com fusilli e legumes salteados	hamburguer (glúten, soja, sulfitos);	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	Vegetariana	massa com legumes salteados	massa/fusilli (glúten)	7,3	48,1	1,6	3,5	0,5	0,1	253,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	caldo verde	sopa (sulfitos, aipo);	4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	Prato	peixe vermelho no forno com arroz alegre e juliana de alface	peixe vermelho; gelado (leite)	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	Vegetariana	favas estufadas com arroz alegre		12,6	60,7	2,0	7,1	1,0	0,2	363,7
	Sobremesa	fruta da época ou gelado		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
4ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (sulfitos, aipo);	10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	massa de aves (frango e peru) com cenoura e brócolos cozidos	massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	massa de legumes (massa, cenoura, ervilhas e 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
5ª-feira	Sopa	de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
	Prato	salada de cavala (feijão frade, salsa, cavala, ovo e batata aos cubos)	cavala; ovo; iogurte (leite)	61,1	90,7	7,0	11,9	2,7	0,8	723,6
	Vegetariana	salada de feijão frade (feijão frade, batata, salsa, cenoura e feijão verde)		18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte		0,9/5,1	13,0/12,6	12,8/12,6	0,4/2,0	0,1/1,1	0,0/0,2	58,6/88,7
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos, aipo)	3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	Prato	frango assado com arroz branco e salada de alface e cebola		48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	Vegetariana	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas		5,8	32,4	3,1	3,4	0,5	0,2	186,9
	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) / 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.

Diversas forças militares sublevam-se na noite de 3 para 4 de outubro 1910 contra a monarquia. Após acesos combates esta é derrubada e dois dias depois proclama-se a República. **A proclamação da República é feita das varandas da Câmara Municipal de Lisboa na manhã do dia 5 de Outubro de 1910.**



Semana de 11 a 15 de Outubro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	<i>Prato</i>	massa à bolonhesa de atum (milho, cenoura e ervilha)	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); atum;	39,8	54,5	2,7	21,9	2,7	1,4	573,6
	<i>Vegetariana</i>	massa à bolonhesa de soja (milho, cenoura e ervilha)	soja; gelado (leite)	25,3	72,9	11,6	12,9	1,8	0,2	513,8
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou gelado		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
3 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
	<i>Prato</i>	peru estufado com ervilhas e cenoura com arroz branco	sopa (sulfitos, aipo)	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	<i>Vegetariana</i>	misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos) com arroz de cenoura		9,3	56,3	3,6	4,0	0,6	0,1	304,1
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4 ^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>	meia desfeita de pescada (batata, grão, pescada, ovo e salsa)	sopa (sulfitos, aipo); pescada; ovo; broa (glúten); gelatina (sulfitos)	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão, broa, batata cozida e couve		15,6	70,6	5,0	3,4	0,4	0,3	383,2
	<i>Sobremesa</i>	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
5 ^a -feira	<i>Sopa</i>	creme de couve-flôr		3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	<i>Prato</i>	chili de carnes e forma de arroz	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (glúten, sulfitos, soja); cogumelos (sulfitos)	32,6	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
	<i>Vegetariana</i>	feijoada de cogumelos com arroz		12,3	48,1	5,4	4,0	0,6	0,2	281,7
	<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>	creme de cenoura		2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	<i>Prato</i>	massada de bacalhau fresco com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); bacalhau; soja	31,6	50,4	3,8	3,9	0,6	5,0	363,1
	<i>Vegetariana</i>	massada de soja com salada de alface e couve roxa		27,3	71,4	9,5	14,6	2,0	0,2	531,6
	<i>Sobremesa</i>	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) / 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.

Cimeira de Sistemas Alimentares
como parte da Década de Ação
para cumprir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



**Nações
Unidas**

16 de Outubro
Dia Mundial da Alimentação



**UNITED NATIONS
FOOD SYSTEMS
SUMMIT 2021**

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	<i>Prato</i>	ovo mexido com fiambre, ervilha, cenoura e massa espiral	sopa (sulfitos, aipo); ovo; fiambre (glúten, soja, leite); massa (glúten)	17,6	100,1	7,6	5,7	1,0	0,2	532,4
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com feijão com brócolos e couve		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
3ª-feira	<i>Sopa</i>	canja com massinhas		13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	<i>Prato</i>	carne de porco estufada aos cubinhos com arroz branco e salada de alface e couve roxa	canja (sulfitos, aipo, glúten); cogumelos (sulfitos)	36,7	55,6	1,9	9,9	2,7	0,3	464,0
	<i>Vegetariana</i>	arroz de legumes e cogumelos com molho de tomate		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	filetes de pescada dourados com salada da horta	sopa (sulfitos, aipo); filetes de pescada; soja; iogurte (leite)	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de soja		8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou iogurte		0,9/ 5,1	13,0/ 12,6	12,8/ 12,6	0,4/ 2,0	0,1/ 1,1	0,0/ 0,2	58,6/ 88,7
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão de bico com couve		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	<i>Prato</i>	frango assado com massa esparguete e salada de alface, milho e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	<i>Vegetariana</i>	salada de feijão frade com arroz e cenoura		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
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	arroz de peixe (peixe vermelho, pescada e delicias do mar) com cenoura, ervilha e milho	sopa (sulfitos, aipo); peixe vermelho; pescada; delicias do mar (peixe, ovo, glútem, carangueijo, soja); massa (glúten); soja; gelado (leite)	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	<i>Vegetariana</i>	massa à bolonhesa de soja com salada de alface, milho e couve roxa		25,3	72,9	11,6	12,9	1,8	0,2	513,8
	<i>Sobremesa</i>	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.



