

		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
3ª-feira	Sopa	ENCERRADO								
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	tesourinhos com arroz de couve e cenoura	(sulfitos, aipo);	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
	Vegetariana	arroz de legumes salteados	tesourinhos (peixe, glúten)	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
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura]	(sulfitos, aipo); massa riscada (glúten);	41,8	56,1	5,5	16,0	4,3	1,3	536,9
	Vegetariana	guisado de legumes [grão-de-bico, feijão verde e milho]	chouriço de carne (soja)	9,6	27,6	3,6	5,5	0,7	0,1	200,1
	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	3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
	Prato	arroz de lulas malandrinho com cenoura	(sulfitos, aipo); lulas;	34,3	54,2	3,2	5,1	0,9	1,1	405,1
	Vegetariana	arroz de legumes com molho de tomate	iogurte (leite)	6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	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

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês		2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	<i>Prato</i>	hamburguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado, salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); hamburguer (soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten); massa (glúten)	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	<i>Vegetariana</i>	massa com legumes salteados		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
3ª-feira	<i>Sopa</i>	caldo verde		4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	<i>Prato</i>	arroz de peixe [pescada, potas, delícias do mar] e gomos de tomate e milho	sopa (sulfitos, aipo); pescada; potas; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	63,1	62,4	1,6	8,2	1,2	1,6	581,2
	<i>Vegetariana</i>	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate		12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve coração		2,5	16,5	2,3	3,1	0,4	0,2	105,4
	<i>Prato</i>	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	<i>Vegetariana</i>	massa de legumes [massa, cenoura, ervilhas e cogumelos]		8,3	51,2	2,3	0,4	0,1	0,2	241,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de legumes		3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
	<i>Prato</i>	filetes de arinca gratinados com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); filetes de arinca; gelado (leite)	34,4	48,2	6,3	5,4	0,8	0,6	383,8
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [batata, ervilha, cenoura e cogumelos]		8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	<i>Sobremesa</i>	gelado		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	<i>Prato</i>	arroz de aves [frango e peru] e salada de alface e cebola	sopa (sulfitos, aipo); cogumelos (sulfitos)	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	<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

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.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	<i>Prato</i>	saladinha de atum e salada mista	sopa	35,8	33,9	5,0	21,6	2,7	1,4	475,7
	<i>Vegetariana</i>	misto de três legumes [feijão verde, couve flor e brócolos e batata]	(sulfitos, aipo); atum	8,9	35,6	5,8	3,7	0,5	0,2	214,1
	<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>	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
	<i>Prato</i>	lombo de porco com arroz branco e legumes cozidos [cenoura e ervilhas]	sopa	36,7	55,6	1,9	9,9	2,7	0,3	464,0
	<i>Vegetariana</i>	arroz de feijão com cogumelos	(sulfitos, aipo); cogumelos (sulfitos)	7,2	37,2	0,9	3,6	0,5	0,1	214,1
	<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>	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	<i>Prato</i>	massada de peixe com salada de alface e couve roxa	sopa	27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
	<i>Vegetariana</i>	massa com legumes salteados	(sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe	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
5ª-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>	chilli de carnes e forma de arroz	sopa	32,6	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
	<i>Vegetariana</i>	arroz de cenoura com feijão e couve	(sulfitos, aipo); carne picada (sulfitos, soja)	7,8	39,1	2,7	3,5	0,5	0,2	223,7
	<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>	creme de cenoura		2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	<i>Prato</i>	rissóis de pescada com arroz colorido [ervilhas, cenoura e milho]	sopa (sulfitos, aipo); rissóis (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); cogumelos (sulfitos)	20,2	83,0	2,9	32,5	6,5	1,9	714,1
	<i>Vegetariana</i>	cogumelos e curgete no fono com arroz		5,9	53,5	1,4	3,6	0,5	0,1	276,0
	<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)

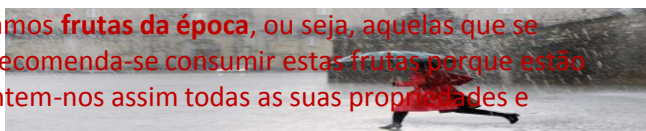
NOTA (*):

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 capitação prevista para cada dose individual.

Em cada estação do ano encontramos **frutas da época**, ou seja, aquelas que se apanham durante esses meses. Recomenda-se consumir estas frutas porque estão no seu máximo esplendor e garantem-nos assim todas as suas propriedades e benefícios.



			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>	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de feijão com brócolos e couve		18,3	61,8	6,2	5,3	0,8	0,2	373,9
	<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	canja (glúten); bolinhos de bacalhau	13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	<i>Prato</i>	bolinhos de bacalhau com arroz de tomate		16,9	66,5	2,7	24,1	3,1	1,1	557,3
	<i>Vegetariana</i>	arroz de legumes com molho de tomate	(bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pudim (leite)	6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	<i>Sobremesa</i>	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com couves		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	<i>Prato</i>	frango assado com massa espiral, feijão verde e cenoura salteados	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com legumes salteados		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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	pescada corada com batata e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); pescada	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	<i>Vegetariana</i>	salada de feijão frade com batata cozida, cenoura e ervilhas		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		3,6	18,6	4,9	3,6	0,5	0,4	122,1
	<i>Prato</i>	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, carne de vaca, feijão vermelho e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); iogurte (leite)	31,3	40,9	1,4	8,5	2,2	0,3	364,8
	<i>Vegetariana</i>	gratinado de legumes [cenoura, ervilha, milho, massa]		18,7	71,2	5,0	5,1	0,9	0,2	412,3
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7

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 capacitação prevista para cada dose individual.



Os Citrinos são constituídos por **Laranjas, Clementinas, Tangerinas, Mandarinas, Limões, Limas e Toranjas**. São ricos em vitamina C, e possuem antioxidantes essenciais ao bom funcionamento do organismo.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	à primavera	sopa (sulfitos, aipo);	2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	<i>Prato</i>	almôndegas de tomatada com esparguete salteado e salada de alface e cenoura raspada	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	25,9	51,6	4,6	21,1	0,7	0,2	504,8
	<i>Vegetariana</i>	esparguete com feijão, cogumelos e cenoura	esparguete (glúten);	10,8	51,8	2,1	3,6	0,4	0,2	282,0
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	cogumelos (sulfitos)	0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo com couve	sopa (sulfitos, aipo);	2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	<i>Prato</i>	saladinha de feijão frade com atum, ovo e arroz branco	atum; ovo	41,6	48,2	1,8	22,1	2,9	1,4	563,2
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes		7,6	37,8	5,8	3,4	0,5	0,2	215,2
	<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>	de feijão vermelho com couve	sopa (sulfitos, aipo);	9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8
	<i>Prato</i>	massa de peru [massa, peru, ervilhas e cenoura] e salada de alface	massa (glúten)	52,8	36,7	3,0	6,0	1,1	0,5	411,7
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com legumes salteados		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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde e cenoura	sopa (sulfitos, aipo);	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	<i>Prato</i>	saladinha de peixe com ovo [batata, peixe, cenoura, feijão verde e ovo raspado]	peixe;	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão-de-bico, broa, batata cozida e couve	ovo; broa (glúten)	14,2	60,1	4,3	5,4	0,7	0,3	352,2
	<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>	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	feijoada à Portuguesa [feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve lombarda] com forma de arroz branco	chouriço de carne (soja);	28,3	48,0	5,3	12,0	3,4	1,2	417,7
	<i>Vegetariana</i>	feijoada de cogumelos com arroz	cogumelos (sulfitos)	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

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.

Refrescantes, vitamínicos e protectores, os **citrinos** são os melhores aliados da alimentação, **em particular no Inverno e nas mudanças de estação**, quando ficamos mais vulneráveis ao ataque dos vírus respiratórios.

