

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	sopa (sulfitos, soja); esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	esparguete de feijão com brócolos e couve		18,3	61,8	6,2	5,3	0,8	0,2	373,9
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	canja	13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	Prato	saladinha de bacalhau e macedónia de legumes	(massinhas (glúten);	36,0	56,0	5,6	4,1	0,8	4,3	411,1
	Vegetariana	saladinha de legumes com molho de tomate	bacalhau;	16,0	59,3	6,0	3,8	0,7	0,2	341,2
	Sobremesa	arroz doce	arroz doce (leite)	8,6	90,2	59,8	7,4	2,4	0,1	461,7
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couves		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	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
	Vegetariana	massa espiral com legumes salteados		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
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	filetes de pescada dourados com arroz de tomate e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); filetes de pescada	29,2	59,8	1,4	14,6	1,8	0,4	493,8
	Vegetariana	feijão frade com arroz branco e cenoura raspada		11,2	52,8	2,5	3,7	0,7	0,2	294,7
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de espinafres		3,6	18,6	4,9	3,6	0,5	0,4	122,1
	Prato	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
	Vegetariana	gratinado de legumes [cenoura, ervilha, milho, massa]		8,3	51,2	2,3	0,4	0,1	0,2	241,7
	Sobremesa	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) / 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 c

8 de Maio

Dia Mundial da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho

A sua missão é aliviar o sofrimento humano, proteger a vida e a saúde e preservar a dignidade humana, sobretudo durante conflitos armados e outras emergências, como catástrofes naturais e acidentes.
A maior parte dos países no mundo têm uma Sociedade Nacional (SN) da Cruz Vermelha ou do Crescente Vermelho, sendo que actualmente existem cerca de 190.



			alergêneos (*)	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 de cogumelos e cenoura	esparguete (glúten);	5,9	48,1	1,7	3,2	0,4	0,2	244,3
	<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 e ovo e arroz branco	atum; ovo;	41,6	48,2	1,8	22,1	2,9	1,4	563,2
	<i>Vegetariana</i>	cogumelos e courgette no forno com arroz de cenoura	cogumelos (sulfitos);	5,4	53,1	2,1	3,4	0,5	0,2	271,0
	<i>Sobremesa</i>	gelatina	gelatina (sulfitos)	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
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 espiral (glúten)	52,8	36,7	3,0	6,0	1,1	0,5	411,7
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com legumes e grão-de-bico		13,0	54,5	4,1	5,2	0,6	0,2	319,0
	<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>	couve estufada com ervilhas e batata cozida	ovo; iogurte (leite)	9,5	46,4	5,0	3,4	0,5	0,2	259,1
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
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>	arroz de cenoura com soja estufada e couve	soja	14,6	58,9	4,8	8,3	1,1	0,2	374,3
	<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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de macedónia de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	2,8	17,9	3,9	3,2	0,5	0,2	112,6
	<i>Prato</i>	douradinhos no forno com arroz de couve e cenoura	douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo);	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve e cogumelos	cogumelos (sulfitos)	6,9	54,4	2,2	3,8	0,5	0,2	285,2
	<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>	à lavrador	sopa (sulfitos, aipo); empadão [puré (leite, sulfitos, soja), carne picada (soja, glúten, sulfitos)]	10,7	43,3	3,1	3,7	0,5	0,2	251,6
	<i>Prato</i>	empadão de carne de aves e salada de tomate e cenoura		49,6	47,0	5,2	9,9	8,1	0,7	480,7
	<i>Vegetariana</i>	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos no forno		8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	<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 vegetais	sopa (sulfitos, aipo); filetes de peixe (peixe, glúten, soja, leite); gelatina (sulfitos)	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	<i>Prato</i>	filetes de peixe gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa		31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	<i>Vegetariana</i>	salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes]		21,9	73,5	5,4	4,4	0,9	0,2	428,5
	<i>Sobremesa</i>	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); chouriço (soja)	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	<i>Prato</i>	rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, 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
	<i>Vegetariana</i>	massa de grão-de-bico com couve e cenoura		13,4	56,1	5,5	5,3	0,6	0,2	327,5
	<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 brócolos e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); lulas; iogurte (leite)	3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
	<i>Prato</i>	arroz de lulas malandrinho com cenoura		34,3	54,2	3,2	5,1	0,9	1,1	405,1
	<i>Vegetariana</i>	feijão branco guisado com cenoura e arroz		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

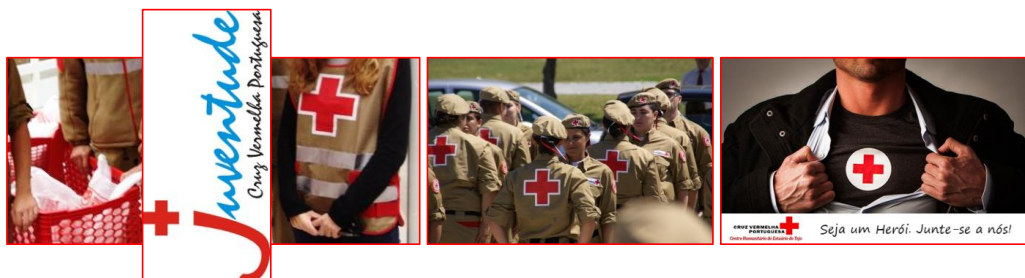
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 c



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-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>	hamburguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	hamburguer (soja, glúten, sulfitos);	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	<i>Vegetariana</i>	massa com legumes salteados	esparguete (glúten); massa (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
3ª-feira	<i>Sopa</i>	caldo verde	sopa (sulfitos, aipo); pescada;	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	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	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten);	2,5	16,5	2,3	3,1	0,4	0,2	105,4
	<i>Prato</i>	massa de carnes com cenoura e brócolos cozidos	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>	Corpo de Deus								
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
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>	frango assado com batata frita e salada de alface	sopa (sulfitos, aipo); gelado (leite)	46,1	20,4	1,1	25,9	8,7	1,1	501,1
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas		5,8	32,4	3,1	3,4	0,5	0,2	186,9
	<i>Sobremesa</i>	gelado		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4

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 c

