

Semana de 3 a 7 de Maio de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	à primavera	sopa (sulfitos, aipo); carne	2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	Prato	esparguete à bolonhesa (cenoura raspada e pimento)	picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos)	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9
	Vegetariana	esparguete de cogumelos e cenoura		5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9
	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		9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8
	Prato	saladinha de feijão frade com atum, ovo e batata aos cubos	sopa (sulfitos, aipo); atum; ovo; cogumelos (sulfitos); iogurte (leite)	41,6	48,2	1,8	22,1	2,9	1,4	563,2
	Vegetariana	cogumelos e courgette salteados com batata aos cubos		8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	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
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com couve		2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	Prato	arroz de peru [arroz, peru, ervilhas e cenoura] e salada de alface	sopa (sulfitos, aipo)	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	Vegetariana	arroz com legumes e grão-de-bico		5,4	53,1	2,1	3,4	0,5	0,2	271,0
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura		3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	massada de peixe (pescada e cavala) com salada de couve roxa, milho e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); pescada; cavala; soja	27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
	Vegetariana	massada de soja com couve e ervilhas		27,3	71,4	9,5	14,6	2,0	0,2	531,6
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve lombarda) com forma de arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); chouriço de carne (soja); soja	28,3	48,0	5,3	12,0	3,4	1,2	417,7
	Vegetariana	arroz de cenoura com soja estufada e couve		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

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 10 a 14 de Maio de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	2,8	17,9	3,9	3,2	0,5	0,2	112,6
	Prato	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
	Vegetariana	arroz malandrinho de couve e cogumelos	cogumelos (sulfitos)	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
3ª-feira	Sopa	à lavrador		10,7	43,3	3,1	3,7	0,5	0,2	251,6
	Prato	frango assado com massa espiral, cenoura e feijão verde salteados	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten);	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	massa espiral com ervilha, cogumelos, cenoura e feijão verde salteados	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 vegetais	sopa (sulfitos, aipo);	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	filetes de peixe gratinados com puré e juliana de alface e couve roxa	filetes de peixe gratinados (pescado, glúten, soja, leite);	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	Vegetariana	empadão de soja fina com juliana de alface e couve roxa	puré (leite, sulfitos, soja);	20,6	76,2	10,9	13,0	1,7	0,2	510,2
	Sobremesa	fruta da época	empadão de soja (soja)	0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	rancho à regional (grão-de-bico, massa macarronete, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura)	sopa (sulfitos, aipo); rancho à regional [massa riscada (glúten);	41,8	56,1	5,5	16,0	4,3	1,3	536,9
	Vegetariana	massa de grão-de-bico com couve e cenoura	chouriço de carne (soja)]	13,4	56,1	5,5	5,3	0,6	0,2	327,5
	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);	3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
	Prato	arroz de peixe (pescada, lulas, potas, delicias do mar) malandrinho com cenoura	arroz de peixe [pescada, pota, delicias do mar (peixe, ovo,	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	Vegetariana	feijão branco guisado com cenoura e arroz	glúten, carangueijo, soja)];	12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina	gelatina (sulfitos)	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) / 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.



Semana de 17 a 21 de Maio de 2021

			alergêneos (*)	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	hambúrguer (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; iogurte (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		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
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	arroz de aves (pato e frango) 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 capitação prevista para cada dose individual.



Semana de 24 a 28 de Maio de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	Prato	bolonhesa de atum (milho, cenoura e ervilha)	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten);	39,8	54,5	2,7	21,9	2,7	1,4	573,6
	Vegetariana	jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e cogumelos)	atum; cogumelos (sulfitos)	7,2	37,4	5,7	3,4	0,5	0,2	212,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
	Prato	frango 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
	Vegetariana	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
	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 pescada (batata, grão, pescada, ovo e salsa)	sopa (sulfitos, aipo); pescada; ovo; broa (glúten);	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	Vegetariana	salada de grão, broa, batata cozida e couve	gelatina (sulfitos)	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-flôr	sopa (sulfitos, aipo); carne	3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	Prato	chili de carnes e forma de arroz	picada (glúten, sulfitos, soja);	32,6	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
	Vegetariana	feijoada de cogumelos com arroz	cogumelos (sulfitos)	12,3	48,1	5,4	4,0	0,6	0,2	281,7
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura		2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	Prato	massada de peixe com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten);	27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
	Vegetariana	esparguete de feijão frade com cogumelos	peixe; cogumelos (sulfitos)	11,7	50,2	1,1	3,6	0,7	0,1	282,3
	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 31 de Maio a 4 de Junho de 2021

			alergêneos (*)	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	ovo mexido com ervilha, cenoura e cogumelos e massa espiral	sopa (sulfitos, aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); massa (glúten)	17,6	100,1	7,6	5,7	1,0	0,2	532,4
	Vegetariana	massa espiral com feijão, brócolos e couve		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
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas		13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	Prato	frango assado com arroz, batata pala pala e salada	canja [massinhas (glúten)]; pudim (leite)	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	Vegetariana	arroz de legumes com molho de tomate e ervilhas		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	Sobremesa	pudim de chocolate		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
4ª-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	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	Vegetariana	salada de feijão frade com batata cozida e cenoura		18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	feriado								
Prato										
Vegetariana										
Sobremesa										
6ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo);	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	almôndegas de tomatada com massa esparguete e salada de alface e cenoura	almôndegas (sulfitos, soja, glúten);	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	bolonhesa de soja com salada de alface e cenoura	massa (glúten); soja;	25,3	72,9	11,6	12,9	1,8	0,2	513,8
	Sobremesa	iogurte de aromas	iogurte (leite)	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 captação prevista para cada dose individual.

1 de Junho - Dia Mundial da Criança



3 de Junho - Corpo de Deus

