

Semana de 7 a 11 de Dezembro de 2020

			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	picada (glúten, soja, sulfitos);	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9
	Vegetariana	esparguete de cogumelos e cenoura	esparguete (glúten);	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9
	Sobremesa	fruta da época	cogumelos (glúten)	0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com couve		2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	Prato	massa de peru [massa, peru, ervilhas e cenoura] e salada de alface	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	32,6	35,4	3,6	7,0	1,1	0,5	337,8
	Vegetariana	massa espiral 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	saladinha de peixe com ovo (batata, peixe, cenoura, feijão verde e ovo raspado)	sopa (sulfitos, aipo); peixe; ovo	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	Vegetariana	couve estufada com ervilhas e batata cozida		9,5	46,4	5,0	3,4	0,5	0,2	259,1
	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); feijoada [chouriço (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 captação prevista para cada dose individual.

**25 de Março de 1646**

D. João IV coroa a imagem de Nossa Senhora da Conceição, em Vila Viçosa. A partir de então, os reis subsequentes nunca mais colocaram a coroa real na sua cabeça, sendo que a coroa, em ocasiões solenes, era apenas posta sobre uma almofada, ao lado direito do rei.

Semana de 14 a 18 de Dezembro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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	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	[puré (leite, sulfitos, soja), carne picada (soja, glúten, sulfitos)]	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	cogumelos (sulfitos)	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	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	gratinados (pescado, glúten, soja, leite)	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>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo); rancho à regional [massa riscada (glúten);	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)	chouriço de carne (soja)]	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); arroz de peixe	3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
	<i>Prato</i>	arroz de peixe (pescada, lulas, potas, delicias do mar) malandrinho com cenoura	pota, delicias do mar (peixe, ovo, glúten, carangueijo, soja)]	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	<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>	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 21 a 25 de Dezembro de 2020

			alergênicos (*)	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>	massa à carbonara (cogumelos, salsichas, ervilhas, feijão verde e cenoura)	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); salsichas (soja)	21,3	48,3	1,2	22,3	6,4	2,7	479,2
	<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	sopa [sulfitos, aipo, chouriço (soja)];	4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	<i>Prato</i>	empadão de peixe (cavala) de arroz com legumes (cenoura raspada e couve)	cavala, arroz; iogurte (leite)	40,9	38,3	4,4	29,7	4,3	1,7	587,3
	<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		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	<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 frango com cenoura e brócolos cozidos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten);	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)	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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	encerrado								
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Natal								
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									

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 28 de Dezembro de 2020 a 1 de Janeiro de 2021

			alergêneos (*)	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);	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	Vegetariana	salada de grão, broa, batata cozida e couve	pescada; ovo; broa (glúten)	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 Prato Vegetariana Sobremesa	encerrado								
6ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	Dia Mundial da Paz								

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.

