

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	à primavera		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	sopa (sulfitos, aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos)	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de cogumelos e cenoura		5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9
	<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>	de nabo com couve		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	sopa (sulfitos, aipo); atum; ovo; cogumelos (sulfitos)	61,1	90,7	7,0	11,9	2,7	0,8	723,6
	<i>Vegetariana</i>	cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura		5,4	53,1	2,1	3,4	0,5	0,2	271,0
	<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		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	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	52,5	56,8	3,2	12,8	3,5	0,5	558,9
	<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		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]	sopa (sulfitos, aipo); peixe; ovo	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	<i>Vegetariana</i>	couve estufada com ervilhas e batata cozida		9,5	46,4	5,0	3,4	0,5	0,2	259,1
	<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		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	sopa (sulfitos, aipo); chouriço de carne (soja); 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		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

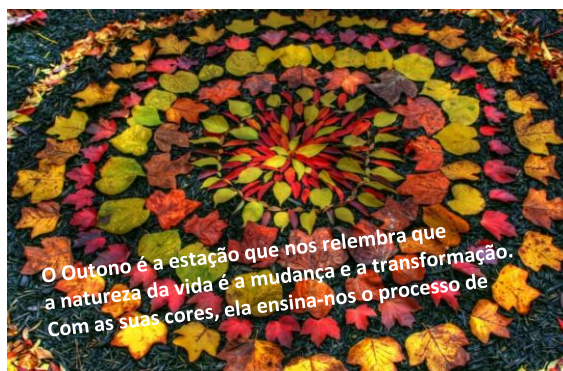
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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		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	sopa (sulfitos, aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); cogumelos (sulfitos)	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve e cogumelos		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		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	sopa (sulfitos, aipo); empadão [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 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		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	sopa (sulfitos, aipo), filetes de peixe (peixe, 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		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]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); 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		3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
	<i>Prato</i>	arroz de lulas malandrinho com cenoura	sopa (sulfitos, aipo); lulas	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>	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 capacitação prevista para c

Dia Universal dos Direitos da Criança
20 de novembro



A 20 de novembro comemora-se um duplo aniversário que pretende alertar e sensibilizar para os direitos das crianças de todo o mundo: proclamação da **Declaração dos Direitos da Criança** (1959) e adoção da **Convenção sobre os Direitos da Criança** (1989), pela Assembleia Geral das Nações Unidas.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês								
	<i>Prato</i>	hambúrguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); hamburguer (soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten); massa (glúten)	2,8 33,1 7,3 0,9	17,1 47,1 48,1 13,0	3,2 5,9 1,6 12,8	3,1 12,5 3,5 0,4	0,5 3,9 0,5 0,1	0,2 0,4 0,1 0,0	108,9 437,1 253,4 58,6
	<i>Vegetariana</i>	massa com legumes salteados								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	caldo verde								
	<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)	4,0 63,1 12,1 5,1	18,7 62,4 74,1 12,6	5,0 1,6 3,5 12,6	3,3 8,2 13,9 2,0	0,5 1,2 0,5 1,1	0,2 1,6 0,2 0,2	121,8 581,2 386,0 88,7
	<i>Vegetariana</i>	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate								
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve coração								
	<i>Prato</i>	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	2,5 49,6 8,3 0,9	16,5 48,6 51,2 13,0	2,3 2,0 2,3 12,8	3,1 5,6 0,4 0,4	0,4 1,0 0,1 0,1	0,2 0,4 0,2 0,0	105,4 444,8 241,7 58,6
	<i>Vegetariana</i>	massa de legumes [massa, cenoura, ervilhas e cogumelos]								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de legumes								
	<i>Prato</i>	arinca gratinada com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); arinca; gelado (leite)	3,4 34,4 13,6 5,4	18,0 48,2 58,4 32,6	4,4 6,3 5,7 32,6	3,2 5,4 5,5 16,4	0,4 0,8 0,7 9,2	0,2 0,6 0,2 0,2	116,0 383,8 343,4 296,4
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [grão-de-bico, feijão verde e milho]								
	<i>Sobremesa</i>	gelado								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde								
	<i>Prato</i>	arroz de aves [frango e peru] e salada de alface e cebola	sopa (sulfitos, aipo)	3,2 48,1 5,8 0,9	19,6 52,8 32,4 13,0	5,6 0,9 3,1 12,8	3,3 8,8 3,4 0,4	0,5 2,1 0,5 0,1	0,2 0,4 0,2 0,0	122,2 489,7 186,9 58,6
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								

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

