

Semana de 5 a 9 de Julho de 2021

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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>	ovo mexido com fiambre, ervilha, cenoura e massa espiral	sopa (sulfitos, aipo); ovo; fiambre (glúten, soja, leite); massa (glúten)	17,6	100,1	7,6	5,7	1,0	0,2	532,4
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com feijão, brócolos e couve		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
3ª-feira	<i>Sopa</i>	canja com massinhas		13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	<i>Prato</i>	almondegas de tomatada com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve roxa	canja (sulfitos, aipo, glúten); almôndegas (glúten, soja, sulfitos)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	<i>Vegetariana</i>	arroz de legumes com molho de tomate		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	<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>	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	filetes de pescada dourados com salada da horta	sopa (sulfitos, aipo); filetes de pescada; soja	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de soja		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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão de bico com couve		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	<i>Prato</i>	frango assado com arroz branco e salada de alface, milho e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); gelatina (sulfitos)	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	<i>Vegetariana</i>	salada de feijão frade com arroz e cenoura		18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	<i>Sobremesa</i>	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
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	massa de carne com feijão vermelho (carne de porco, carne de vaca, feijão vermelho e cenoura)	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	31,3	40,9	1,4	8,5	2,2	0,3	364,8
	<i>Vegetariana</i>	gratinado de legumes (cenoura, ervilha, milho e massa)		18,7	71,2	5,0	5,1	0,9	0,2	412,3
	<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) / 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 cada dose individual.



Semana de 12 a 16 de Julho 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 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	Sopa	de feijão vermelho com couve		2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	Prato	arroz de peru [massa, 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	frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); soja	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	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.



Semana de 19 a 23 de Julho de 2021

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes		2,8	17,9	3,9	3,2	0,5	0,2	112,6
	Prato	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
	Vegetariana	arroz malandrinho de couve e cogumelos		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); cogumelos (sulfitos)	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		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); filetes de peixe gratinados	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	(pescado, glúten, soja, leite); puré (leite, sulfitos, soja); empadão de soja (soja)	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		20,6	76,2	10,9	13,0	1,7	0,2	510,2
	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		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); chouriço de carne (soja)]	41,8	56,1	5,5	16,0	4,3	1,3	536,9
	Vegetariana	massa de grão-de-bico com couve e cenoura		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); arroz de peixe [pescada, pota, delicias do mar] malandrinho com cenoura	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		49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	Vegetariana	feijão branco guisado com cenoura e arroz	(peixe, ovo, glútem, carangueijo, soja); gelatina (sulfitos)	12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	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

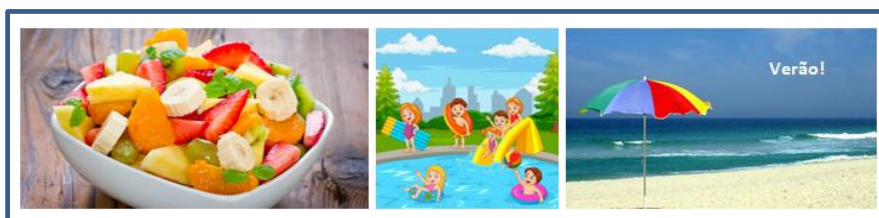
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 26 a 30 de Julho de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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	hamburguer (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;	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	Vegetariana	favas estufadas com arroz alegre	iogurte (leite)	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);	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	massa de legumes (massa, cenoura, ervilhas e cogumelos)	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
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;	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)	ovo; iogurte (leite)	18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	Sobremesa	fruta da época ou 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
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) / 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.

