

Semana de 7 a 11 de Junho 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);	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 (sulfitos)	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 e ovo e arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); atum; ovo;	41,6	48,2	1,8	22,1	2,9	1,4	563,2
	Vegetariana	cogumelos e courgette no forno com arroz de cenoura	cogumelos (sulfitos)	8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
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 Prato Vegetariana Sobremesa	<b>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</b>								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura		3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	empadão de peixe (pescada e cavala) com salada de couve roxa, milho e cenoura	sopa [sulfitos, aipo]; cavala; pescada;	40,9	38,3	4,4	29,7	4,3	1,7	587,3
	Vegetariana	couve estufada com ervilhas e batata cozida	puré (leite, sulfitos, soja)	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

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.

**Toronto, Ontario, Canadá**

Parada do Dia de Portugal na Dundas Street  
Terceiro maior festival de rua de Toronto,  
com início em 1966






			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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		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 21 a 25 de Junho 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	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;	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	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
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; gelado (leite)	18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	Sobremesa	gelado		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
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 pato 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 captação prevista para cada dose individual.

**New Bedford, Massachusetts, EUA**

**Mais de 59% da população de New Bedford tem ascendência portuguesa**









Semana de 28 de Junho a 2 de Julho de 2021

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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); atum; cogumelos (sulfitos)	39,8	54,5	2,7	21,9	2,7	1,4	573,6
	Vegetariana	jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e cogumelos)		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		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	creme de couve-flôr	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (glúten, sulfitos, soja); cogumelos (sulfitos)	3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	Prato	chili de carnes e forma de arroz		32,6	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
	Vegetariana	feijoada de cogumelos com arroz		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 couve lombarda e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe; cogumelos (sulfitos)	27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
	Vegetariana	massada de feijão frade com cogumelos		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) / 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.



**França**

Cerca de 1,5 milhões de portugueses e lusodescendentes vivem neste país



