

Semana de 7 a 11 de Março de 2022

			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	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 [chouriço (soja), sulfitos, aipo];	4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	Prato	filete de pescada no forno com ervas aromáticas, arroz alegre e juliana de alface	peixe vermelho; gelado (leite)	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	Vegetariana	favas estufadas com arroz alegre e juliana de alface		12,6	60,7	2,0	7,1	1,0	0,2	363,7
	Sobremesa	fruta da época		0,9/ 5,4	13,0/ 32,6	12,8/ 32,6	0,4/ 16,4	0,1/ 9,2	0,0/ 0,2	58,6/ 296,4
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 carnes (frango e porco) 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; ovo	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		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos, aipo);	3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	Prato	frango assado com arroz primavera e salada mista	crepes (glúten, soja, sésamo);	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	Vegetariana	crepe de legumes com arroz primavera e salada mista	arroz doce (ovo, leite)	17,4	65,4	8,9	5,8	1,0	1,1	390,3
	Sobremesa	fruta da época ou arroz doce		0,7/ 8,6	9,3/ 90,2	9,2/ 59,8	0,3/ 7,4	0,0/ 2,4	0,0/ 0,1	42,3/ 461,7

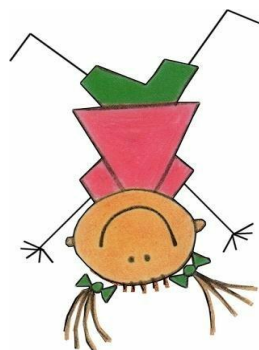
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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.



Março é o mês  
da Poesia,  
do Pai,  
da Árvore,  
da Primavera,  
da Mulher,  
dos Ramos...

mas lembremo-nos que:

**o melhor ventagem do futuro é que chega um dia de cada vez**  
Abraham Lincoln . Estados Unidos . Presidente Americano

Semana de 14 a 18 de Março de 2022

			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	lulas à sevilhana com arroz de tomate e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); lulas à sevilhana (glúten, moluscos);	8,3	53,9	3,4	12,2	0,5	0,2	362,5
	Vegetariana	hambúrguer de quinoa com arroz de tomate e cenoura	hamburguer de quinoa (glúten,soja)	23,6	99,3	3,9	22,1	1,3	0,1	494,6
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de alho francês		2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	Prato	peru estufado com ervilhas, feijão verde e cenoura e massa cotovelinhos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos) com massa cotovelinhos		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 feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	Prato	meia desfeita de filete de escamudo (batata, grão, filete de escamudo, couve, ovo e salsa)	sopa (sulfitos, aipo); filete de escamudo; ovo; gelatina (sulfitos)	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	Vegetariana	salada de grão, batata cozida e couve		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 flor		3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	Prato	rolo de carne no forno com arroz branco e salada de alface e pepino	sopa (sulfitos, aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); crepes (glúten, soja, sésamo)	30,9	49,8	3,2	11,5	3,7	0,4	426,0
	Vegetariana	crepe de legumes com arroz branco e salada de alface e pepino		17,4	65,4	8,9	5,8	1,0	1,1	390,3
	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 bacalhau fresco com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); bacalhau; cogumelos (sulfitos)	31,6	50,4	3,8	3,9	0,6	5,0	363,1
	Vegetariana	esparguete de feijão frade com 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

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.

**Dia do Pai**

O Dia do Pai constitui uma homenagem aos pais de todo o mundo.

Em Portugal celebra-se a **19 de Março, o dia dedicado a São José, pai de Jesus**. A criação de um dia de homenagem aos pais terá acontecido nos Estados Unidos quando Sonora Luise pretendia um dia especial para homenagear o seu pai, William Smart, um veterano da Guerra Civil que ficou viúvo quando a sua esposa deu à luz o seu sexto filho.

Semana de 21 a 25 de Março de 2022

			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	almondegas de aves com molho de tomatada, arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas)	sopa (sulfitos, aipo); almondegas (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	salteado de cogumelos e legumes com arroz primavera		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas		5,7	43,7	5,1	1,5	0,3	0,2	215,2
	Prato	filetes de pescada dourados com salada da horta	sopa (sulfitos, aipo, glúten); filetes de pescada dourados (peixe, glúten); soja	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	Vegetariana	jardineira de soja		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	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	frango assado com massa esparguete e salada de alface, milho e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	salada de feijão frade com arroz 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	de grão de bico com couve		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	empadão de cavala em arroz com salada de alface, couve roxa e milho	sopa (sulfitos, aipo); cavala	43,3	69,0	5,5	18,1	2,8	2,5	618,4
	Vegetariana	arroz de legumes (cenoura, ervilha, milho)		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de espinafres		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	massa à lavrador (frango, porco, chouriço de carne, macarronete, feijão manteiga, couve lombarda e cenoura)	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); chouriço de carne (soja); soja; iogurte (leite)	113,2	71,4	7,0	20,9	5,7	1,5	929,5
	Vegetariana	massa à lavrador vegetariana (soja)		52,1	98,0	15,6	6,6	1,1	0,2	685,1
	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

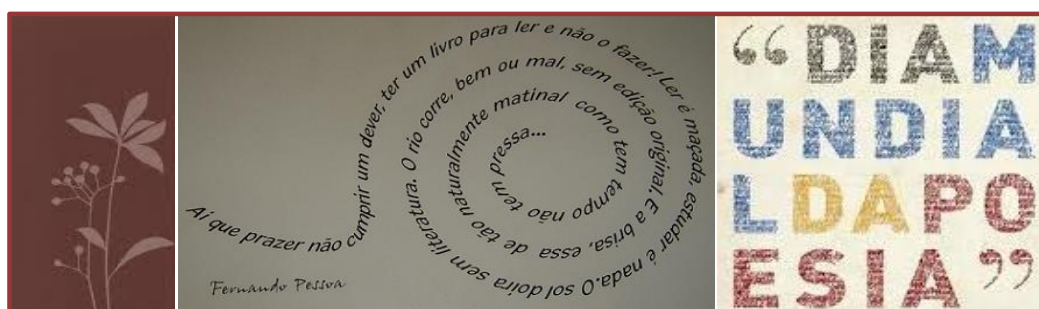
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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 28 de Março a 1 de Abril de 2022

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	à primavera	sopa (sulfitos, aipo);	2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	Prato	douradinhos no forno com arroz de tomate, cenoura e couve	douradinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos);	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
	Vegetariana	almôndegas vegetarianas com arroz de tomate, cenoura e couve	almôndegas vegetarianas (soja)	6,4	24,1	12,1	7,8	0,1	0,4	137,4
	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	sopa (sulfitos, aipo);	9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8
	Prato	peru estufado com massa cotovelinhos, ervilhas, cenoura e cogumelos	massa (glúten);	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	cogumelos salteados com ervilhas e cenoura e massa cotovelinhos	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 alho francês	sopa (sulfitos, aipo);	3,1	19,4	7,0	1,3	0,2	0,3	101,7
	Prato	pescada cozida com todos (ovo, batata, couve e cenoura)	pescada;	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	Vegetariana	salada de grão de bico com batata, couve e cenoura	ovo	12,9	46,1	7,1	7,8	1,1	0,2	309,9
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	pá de porco assada com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	soja	33,1	48,5	2,0	9,0	2,4	0,3	407,0
	Vegetariana	arroz de cenoura com soja estufada e salada de couve e beterraba		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
6ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura	sopa (sulfitos, aipo);	2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	Prato	bolonhesa de atum com couve, ervilhas e milho	massa (glúten);	39,8	54,5	2,7	21,9	2,7	1,4	573,6
	Vegetariana	bolonhesa de soja com couve, ervilhas e milho	atum; soja	25,3	72,9	11,6	12,9	1,8	0,2	513,8
	Sobremesa	fruta da época		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 captação prevista para cada dose individual.

