

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	<i>Prato</i>	saladina de atum e salada mista	sopa (sulfitos, aipo); atum; cogumelos (sulfitos)	35,8	33,9	5,0	21,6	2,7	1,4	475,7
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [batata, ervilha, cenoura e cogumelos]		7,2	37,4	5,7	3,4	0,5	0,2	212,4
	<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>	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
	<i>Prato</i>	fêvera de cebolada com arroz branco e legumes cozidos [cenoura e ervilhas]	sopa (sulfitos, aipo)	36,7	55,6	1,9	9,9	2,7	0,3	464,0
	<i>Vegetariana</i>	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
	<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 verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	<i>Prato</i>	massada de peixe com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe; cogumelos (sulfitos); gelatina (sulfitos)	27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de feijão frade com cogumelos		11,7	50,2	1,1	3,6	0,7	0,1	282,3
	<i>Sobremesa</i>	gelatina		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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de couve-flôr		3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	<i>Prato</i>	chilli de carnes e forma de arroz	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (glúten, sulfitos, soja); cogumelos (sulfitos)	32,6	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
	<i>Vegetariana</i>	feijoada de cogumelos com arroz		12,3	48,1	5,4	4,0	0,6	0,2	281,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		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	<i>Sopa</i>	creme de cenoura		2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	<i>Prato</i>	rissóis de pescada com arroz colorido [ervilhas, cenoura e milho]	sopa (sulfitos, aipo); rissóis de pescada ((glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); broa (glúten)	20,2	83,0	2,9	32,5	6,5	1,9	714,1
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão-de-bico, batata cozida e couve		15,6	70,6	5,0	3,4	0,4	0,3	383,2
	<i>Sobremesa</i>	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 capitação prevista para cada dose individual.

1 de Junho

Dia Mundial da Criança

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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>	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja, glúten)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de feijão com brócolos e couve		18,3	61,8	6,2	5,3	0,8	0,2	373,9
	<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>	canja com massinhas		13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	<i>Prato</i>	saladinha de pescada e macedónia de legumes	canja [massinhas (glúten)]; pescada; gelado (leite)	35,8	33,9	5,0	21,6	2,7	1,4	475,7
	<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>	gelados		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
4ª-feira	<i>Sopa</i>									
	<i>Prato</i>	Feriado								
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
5ª-feira	<i>Sopa</i>									
	<i>Prato</i>	Feriado								
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	rolo de carne com arroz	sopa (sulfitos, aipo); rolo de carne (sulfitos, soja, glúten); massa (glúten); iogurte (leite)	31,3	40,9	1,4	8,5	2,2	0,3	364,8
	<i>Vegetariana</i>	gratinado de legumes [cenoura, ervilhas, milho, massa]		18,7	71,2	5,0	5,1	0,9	0,2	412,3
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7

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.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	à primavera								
	<i>Prato</i>	almôndegas de tomata com esparguete salteado e	sopa (sulfitos, aipo);	2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	<i>Vegetariana</i>	salada de alface e cenoura raspada	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9
	<i>Sobremesa</i>	esparguete de cogumelos e cenoura	esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos)	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo com couve		9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8
	<i>Prato</i>	saladinha de feijão frade com atum e ovo e arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); atum; ovo;	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	cogumelos (sulfitos)	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
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão vermelho com couve		2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	<i>Prato</i>	massa de peru [massa, peru, ervilhas e cenoura] e	sopa (sulfitos, aipo);	32,6	35,4	3,6	7,0	1,1	0,5	337,8
	<i>Vegetariana</i>	salada de alface	massa (glúten)	5,4	53,1	2,1	3,4	0,5	0,2	271,0
	<i>Sobremesa</i>	massa espiral com legumes e grão-de-bico		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);	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	<i>Vegetariana</i>	couve estufada com ervilhas e batata cozida	peixe; ovo	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	sopa (sulfitos, aipo);	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	feijoada [chouriço (soja)]; soja	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.	Líp.	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);	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		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	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		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	filetes de peixe gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); filetes de peixe	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	<i>Vegetariana</i>	salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes]		18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	<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>	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	sopa (sulfitos, aipo); rancho [massa (glúten), chouriço (sulfitos)]	19,1	55,2	4,0	18,1	4,5	1,6	466,3
	<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	35,8	33,9	5,0	21,6	2,7	1,4	475,7
	<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/ 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) / 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.



Santo João

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês								
	<i>Prato</i>	hambúguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); hambúguer (soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten); massa (glúten)	2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	<i>Vegetariana</i>	massa de legumes salteados		33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		7,3	48,1	1,6	3,5	0,5	0,1	253,4
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 [chouriço (soja)]; [pescada, pota, delícias do mar (peixe, ovo, glúten, carangueijo, soja)]; iogurte (leite)	4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	<i>Vegetariana</i>	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate		49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas		12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
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)	10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	<i>Vegetariana</i>	massa de legumes [massa, cenoura, ervilhas e cogumelos]		49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		10,5	44,8	3,8	4,7	0,7	0,1	267,8
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	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [grão-de-bico, feijão verde e milho]		16,9	66,5	2,7	24,1	3,1	1,1	557,3
	<i>Sobremesa</i>	gelado		13,6	58,4	5,7	5,5	0,7	0,2	343,4
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	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas		48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		5,8	32,4	3,1	3,4	0,5	0,2	186,9
				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.

São Pedro