

Semana de 5 a 9 de Abril de 2021

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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); filetes de	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	peixe gratinados (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	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	peixe [pescada, pota, delicias do mar (peixe, ovo, glúten, carangueijo, soja)]	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	Vegetariana	feijão branco guisado com cenoura e arroz		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) / 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.

7 de Abril - Dia Mundial da Saúde

Ano Internacional dos Trabalhadores da Saúde e Cuidadores

			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 (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; iogurte (leite)	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	Vegetariana	favas estufadas com arroz alegre		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); cogumelos (sulfitos)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	massa de legumes (massa, cenoura, ervilhas e 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
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; gelado (leite)	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	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		43,6	50,5	3,4	6,3	1,2	0,4	438,1
	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) / 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.

15 de Abril - Dia Mundial das Artes

A arte diz o indizível, exprime o inexprimível, traduz o intraduzível



Semana de 19 a 23 de Abril 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	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe; cogumelos (sulfitos)	2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	Prato	massada de peixe com salada de alface e couve roxa		27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
	Vegetariana	espaguete 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)

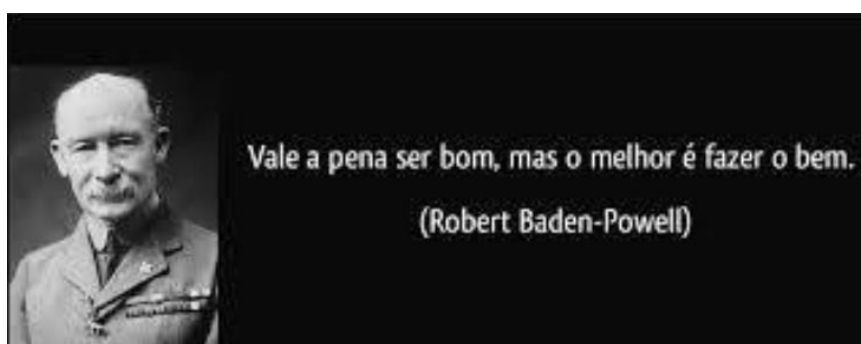
NOTA (*):

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 captação prevista para cada dose individual.

23 de Abril - Dia Mundial do Escutismo



Semana de 26 a 30 de Abril de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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	almôndegas de tomatada com esparguete salteado e salada de alface e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	esparguete de feijão com brócolos e couve		18,3	61,8	6,2	5,3	0,8	0,2	373,9
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas		13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	Prato	arroz de peixe (bacalhau e pescada) com salada de cenoura raspada, couve roxa e alface	canja [massinhas (glúten)]; bacalhau; pescada; pudim (leite)	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	Vegetariana	arroz de legumes com molho de tomate		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	Sobremesa	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
4ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	frango à jardineira (frango, batata aos cubos, cenoura, ervilha, feijão verde e chouriço de carne)	sopa (sulfitos, aipo); chouriço de carne (soja); soja	52,5	56,8	3,2	12,8	3,5	0,5	558,9
	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
5ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	filetes de pescada dourados com arroz de tomate e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); filetes de pescada	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	Vegetariana	salada de feijão frade com batata cozida 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
6ª-feira	Sopa	de espinafres		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	massa de carne com feijão vermelho (carne de porco, carne de vaca, feijão vermelho e cenoura)	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
	Vegetariana	gratinado de legumes (cenoura, ervilha, milho e massa)		18,7	71,2	5,0	5,1	0,9	0,2	412,3
	Sobremesa	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) / 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.

30 de Abril - Dia Internacional do Jazz