

Semana de 2 a 6 de Novembro de 2020

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	à primavera	sopa (sulfitos, aipo); carne picada	2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	Prato	esparguete à bolonhesa	(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); cogumelos (sulfitos)	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	sopa (sulfitos, aipo); atum; ovo; cogumelos (sulfitos)	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		61,1	90,7	7,0	11,9	2,7	0,8	723,6
	Vegetariana	cogumelos e courgette no forno com arroz de cenoura		13,0	54,5	4,1	5,2	0,6	0,2	319,0
	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	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	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		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	de feijão verde e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); peixe; ovo	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	saladinha de peixe com ovo (batata, peixe, cenoura, feijão verde e ovo raspado)		33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	Vegetariana	couve estufada com ervilhas e batata cozida		9,5	46,4	5,0	3,4	0,5	0,2	259,1
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo); feijoada [chouriço (soja); soja	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve lombarda) com forma de arroz branco		28,3	48,0	5,3	12,0	3,4	1,2	417,7
	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) / 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 9 a 13 de Novembro de 2020

			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); cogumelos (sulfitos)	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve e cogumelos		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	sopa (sulfitos, aipo); empadão [puré (leite, sulfitos, soja), carne picada (soja, glúten, sulfitos)] cogumelos (sulfitos)	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		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		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	sopa (sulfitos, aipo); filetes de peixe gratinados (pescado, glúten, soja, leite)	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	<i>Prato</i>	filetes de peixe gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa		31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	<i>Vegetariana</i>	salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)		21,9	73,5	5,4	4,4	0,9	0,2	428,5
	<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	sopa (sulfitos, aipo); rancho à regional [massa riscada (glúten); chouriço de carne (soja)]	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 lombarda e cenoura)		41,8	56,1	5,5	16,0	4,3	1,3	536,9
	<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	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
	<i>Prato</i>	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
	<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	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.

**11 de Novembro: Dia de São Martinho**

Semana de 16 a 20 de Novembro de 2020

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês		2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	<i>Prato</i>	massa à carbonara (cogumelos, salsichas, ervilhas, feijão verde e cenoura)	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); salsichas (soja)	21,3	48,3	1,2	22,3	6,4	2,7	479,2
	<i>Vegetariana</i>	massa com legumes salteados		7,3	48,1	1,6	3,5	0,5	0,1	253,4
	<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>	caldo verde		4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	<i>Prato</i>	empadão de peixe (cavala) de arroz com legumes (cenoura raspada e couve)	sopa [sulfitos, aipo, chouriço (soja)]; cavala, arroz; iogurte (leite)	40,9	38,3	4,4	29,7	4,3	1,7	587,3
	<i>Vegetariana</i>	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate		12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	<i>Sobremesa</i>	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	<i>Sopa</i>	de couve coração		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	<i>Prato</i>	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	<i>Vegetariana</i>	massa de legumes (massa, cenoura, ervilhas e cogumelos)		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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de legumes		3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
	<i>Prato</i>	salada de cavala (feijão frade, salsa, cavala, ovo e batata aos cubos)	sopa (sulfitos, aipo); cavala, ovo; gelado (leite)	61,1	90,7	7,0	11,9	2,7	0,8	723,6
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes (grão-de-bico, feijão verde e milho)		13,6	58,4	5,7	5,5	0,7	0,2	343,4
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou gelado		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
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	<i>Prato</i>	arroz de aves (frango e peru) e salada de alface e cebola	sopa (sulfitos, aipo)	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas		5,8	32,4	3,1	3,4	0,5	0,2	186,9
	<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.

**Dia Mundial da Filosofia**  
19 de Novembro

Promovido pela UNESCO, procura sublinhar a importância desta disciplina para o desenvolvimento do indivíduo e da sociedade.

Temos, sobretudo, de aprender duas coisas:  
aprender o extraordinário que é o mundo e  
aprender a ser bastante largo por dentro, para  
o mundo todo poder entrar.



Semana de 23 a 27 de Novembro de 2020

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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>	bolonhesa de atum (milho, cenoura e ervilha)	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); atum;	39,8	54,5	2,7	21,9	2,7	1,4	573,6
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de feijão com brócolos e couve	cogumelos (sulfitos)	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>	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
	<i>Prato</i>	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
	<i>Vegetariana</i>	misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos) com arroz branco		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>	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
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão, broa, 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	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
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	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
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>	massada de peixe com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe; cogumelos (sulfitos)	27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
	<i>Vegetariana</i>	massa de feijão frade com cogumelos		11,7	50,2	1,1	3,6	0,7	0,1	282,3
	<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 capitação prevista para c



Semana de 30 de Novembro a 4 de Dezembro de 2020

			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>	almôndegas de tomatada com esparguete salteado e juliana 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
	<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>	feriado								
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com couves		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	<i>Prato</i>	frango assado com massa espiral, feijão verde e cenoura salteados	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com legumes salteados		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
5ª-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 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
	<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
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); 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, ervilha, milho e massa]		18,7	71,2	5,0	5,1	0,9	0,2	412,3
	<i>Sobremesa</i>	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

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.

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.

