

Semana de 4 a 8 de Janeiro de 2021

			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>	almondegas 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>	canja com massinhas		13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	<i>Prato</i>	saladinha de paloco e macedónia de legumes	canja [massinhas (glúten)]; paloco; pudim (leite)	36,0	56,0	5,6	4,1	0,8	4,3	411,1
	<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>	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
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>	salada de feijão frade com batata cozida e cenoura		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
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>	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.



Semana de 11 a 15 de Janeiro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	à primavera	sopa (sulfitos, aipo); carne	2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	<i>Prato</i>	esparguete à bolonhesa	picada (glúten, soja, sulfitos);	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de cogumelos e cenoura	esparguete (glúten);	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	cogumelos (sulfitos)	0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
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 batata aos cubos	sopa (sulfitos, aipo); atum;	41,6	48,2	1,8	22,1	2,9	1,4	563,2
	<i>Vegetariana</i>	cogumelos e courgette no forno com batata aos cubos	ovo; 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 feijão vermelho com couve		2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	<i>Prato</i>	feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve lombarda) com forma de arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); feijoada [chouriço (soja); soja]	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		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
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>	filete de escamudo no forno com puré de batata e salada de alface e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); filete de escamudo;	33,2	44,8	5,8	9,7	2,8	0,7	403,7
	<i>Vegetariana</i>	couve estufada com ervilhas e puré de batata	puré (leite, sulfitos, soja)	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
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>	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
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com legumes e grão-de-bico		5,4	53,1	2,1	3,4	0,5	0,2	271,0
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

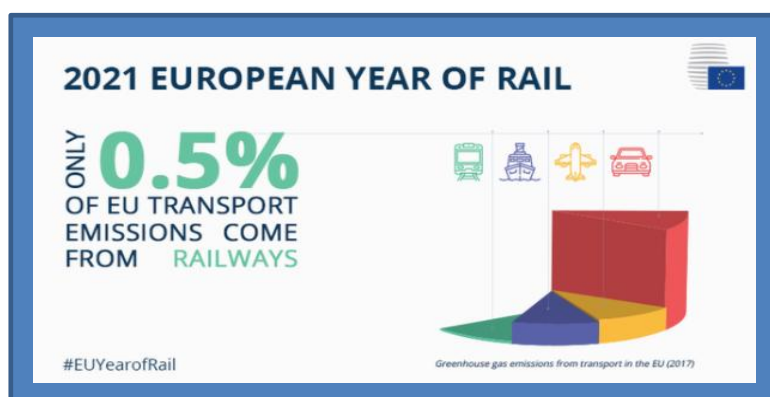
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



Semana de 18 a 22 de Janeiro de 2021

			alergêneos (*)	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	sopa (sulfitos, aipo);	10,7	43,3	3,1	3,7	0,5	0,2	251,6
	Prato	empadão de carne de aves e salada de tomate e cenoura	empadão [puré (leite, sulfitos, soja), carne picada (soja, glúten, sulfitos)]	49,6	47,0	5,2	9,9	8,1	0,7	480,7
	Vegetariana	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos	cogumelos	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 vegetais	sopa (sulfitos, aipo);	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	filetes de peixe gratinados com arroz alegre 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	salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)		21,9	73,5	5,4	4,4	0,9	0,2	428,5
	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	sopa (sulfitos, aipo);	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	rancho à regional (grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura)	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);	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, glúten, carangueijo,	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) / 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.

O Pacto Ecológico Europeu tem por objetivo **melhorar o bem estar das pessoas**. Ao tornar a Europa climaticamente neutra e ao proteger o nosso *habitat* natural beneficiaremos as pessoas, o planeta e a economia. Ninguém ficará para trás.


A UE:




Tornar-se-á climaticamente neutra a partir de 2050



Protegerá as vidas humanas, dos animais e das plantas, reduzindo a poluição



Ajudará as empresas a tornarem-se líderes mundiais em produtos e tecnologias limpas



Ajudará a assegurar uma transição justa e inclusiva

Semana de 25 a 29 de Janeiro 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	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, chouriço (soja)];	4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	Prato	empadão de arroz com pescada e legumes (cenoura raspada e couve)	pescada;	63,1	62,4	1,6	8,2	1,2	1,6	581,2
	Vegetariana	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate	iogurte (leite)	12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de couve coração		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos	sopa (sulfitos, aipo); 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		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)	sopa (sulfitos, aipo); cavala, ovo; gelado (leite)	61,1	90,7	7,0	11,9	2,7	0,8	723,6
	Vegetariana	jardineira de legumes (grão-de-bico, feijão verde e milho)		13,6	58,4	5,7	5,5	0,7	0,2	343,4
	Sobremesa	gelado		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
6ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	Prato	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
	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 capitação prevista para cada dose individual.

ENERGIA

➤ Descarbonizar o setor da energia



A produção e a utilização de energia são responsáveis por mais de **75 %** das emissões de gases com efeito de estufa da UE

EDIFÍCIOS

➤ Renovar os edifícios para ajudar as pessoas a baixar as contas de eletricidade e reduzir a utilização de energia



40 % do nosso consumo de energia tem origem nos edifícios