

Semana de 6 a 10 de Dezembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	Prato	almondegas de aves com molho de tomatada, massa esparguete e salada mista	sopa (sulfitos, aipo); almondegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); almondegas vegetarianas (soja)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	almondegas vegetarianas com massa esparguete e salada mista		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 espinafres		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	arroz de bacalhau fresco malandrinho com cenoura	sopa (sulfitos, aipo); bacalhau	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
4ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	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
	Vegetariana	arroz malandrinho de couve, cenoura e cogumelos		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
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos e cenoura		3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
	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 [massa (glúten); chouriço de carne (soja)]; massa (glúten); gelatina (sulfitos)	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 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

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.

Em 25 de março de 1646, o rei D. João IV organizou uma cerimónia solene, em Vila Viçosa, para agradecer a Nossa Senhora a Restauração da Independência de Portugal em relação à Espanha.

Foi até a igreja de Nossa Senhora da Conceição, declarando-a padroeira e rainha de Portugal. Desde este dia, mais nenhum rei português usou coroa na cabeça, privilégio que estaria disponível apenas para a Imaculada Conceição.



Semana de 13 a 17 de Dezembro de 2021

			alergêneos (*)	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 [chouriço (soja), sulfitos,	4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	Prato	filete de pescada no forno com ervas aromáticas e arroz alegre e juliana de alface	aipo]; peixe vermelho;	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	Vegetariana	favas estufadas com arroz alegre e juliana de alface	gelado (leite)	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 aves (frango e peru) 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;	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)	ovo	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, batata pala pala 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, batata pala pala e salada mista		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

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 20 a 24 de Dezembro de 2021

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos, aipo); lulas à sevilhana	2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	Prato	lulas à sevilhana com arroz de tomate e cenoura	sevilhana (glúten, moluscos); hambúrguer de quinoa	8,3	53,9	3,4	12,2	0,5	0,2	362,5
	Vegetariana	hambúrguer de quinoa com arroz de tomate e cenoura	hambúrguer 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	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	Prato	frango estufado com ervilhas, feijão verde e cenoura e massa cotovelinhos		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	sopa (sulfitos, aipo); filete de escamudo; ovo; gelatina (sulfitos)	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)		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	sopa (sulfitos, aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); crepes (glúten, soja, sésamo)	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		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	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); bacalhau; cogumelos (sulfitos)	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		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.



Semana de 27 a 31 de Dezembro de 2021

			alergéneos (*)	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	sopa (sulfitos, aipo, glúten);	5,7	43,7	5,1	1,5	0,3	0,2	215,2
	Prato	filetes de pescada dourados com salada da horta	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	massa à lavrador (frango, porco, vaca, chouriço de carne, macarronete, feijão manteiga, lombardo e cenoura)	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); chouriço de carne (soja); soja	113,2	71,4	7,0	20,9	5,7	1,5	929,5
	Vegetariana	massa à lavrador vegetariana (com soja)		52,1	98,0	15,6	6,6	1,1	0,2	685,1
	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, ervilhas e 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	frango assado com massa esparguete e salada de alface, milho e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); iogurte (leite)	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 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) / 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.

