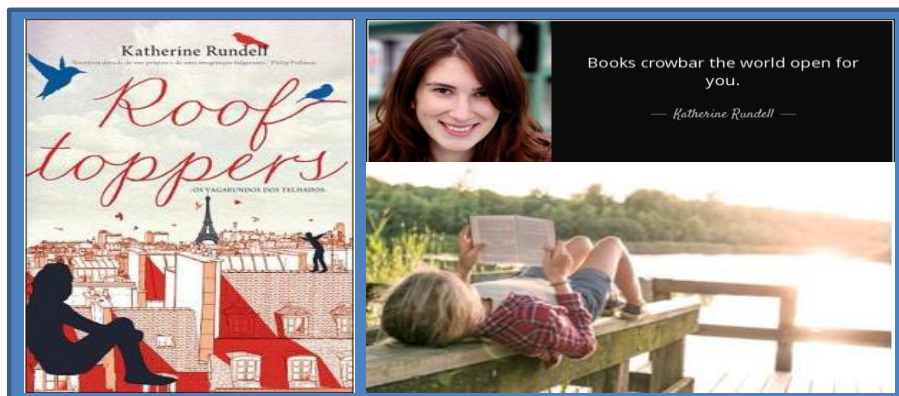


Semana de 4 a 8 de Julho de 2022

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa (aipo); almondegas (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, ovo); iogurte (leite)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	almondegas (carne de vaca) estufadas com massa esparguete		19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	sopa (aipo); badejo; pão (glúten); pudim (leite); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	posta de badejo no forno com arroz de cenoura		25,1	25,7	1,7	5,8	0,8	0,5	258,4
	Legumes	brócolos, feijão verde e cenoura salteados		8,5	50,1	28,3	6,4	4,7	1,2	291,7
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); manteiga (leite, soja); achocolatado (leite)	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	massada de aves (frango, peru e massa riscada) com grão de bico		31,0	15,1	1,4	10,5	2,4	0,3	280,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				9,5	68,2	46,8	13	10,2	0,1	450,0
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	sopa (aipo); atum; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	saladinha de atum (batata, atum e legumes)		25,9	27,1	3,8	30,5	5,8	0,2	487,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	rojões (carne de porco) com arroz branco		21,5	25,6	1,5	7,3	1,8	0,2	256,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				13,7	36,9	13,6	4,7	2,4	1,2	247,1
Reforço alimentar (Tarde)				1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

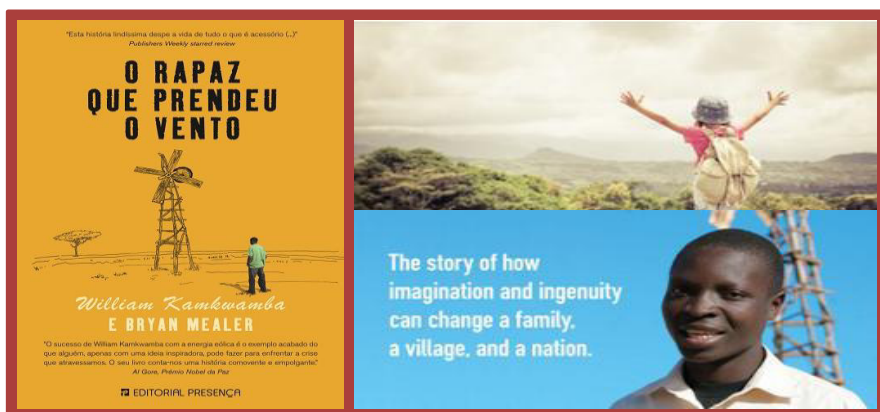
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 11 a 15 de Julho de 2022

Semana de 11 a 15 de Julho de 2022			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora	sopa (aipo); douradinhos (peixe, crustaceos, glúten, moluscos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	4,1	15,2	7,5	1,4	0,2	0,3	89,4
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas		12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Salada	cenoura, couve roxa e milho		2,8	3,9	3,5	1,7	0,2	0,1	41,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	4,3	16,0	7,7	1,3	0,2	0,3	92,4
	Prato	perninha de frango estufada com massa espiral		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	saladinha de ovo (batata e ovo cozido) com feijão frade		13,8	25,4	5,1	12,3	2,6	0,4	269,4
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo		5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	pá de porco fatiada no forno com massa cotovelos		23,3	14,4	2,0	9,7	2,2	0,2	239,4
	Salada	beterraba, couve roxa e milho		4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido		12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico	sopa (aipo); abrótea; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, lactose, soja)	4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
	Prato	arroz de peixe (abrótea e delicias do mar)		22,9	24,2	0,6	5,3	0,8	0,3	238,8
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%		5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral		4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE- Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 18 a 22 de Julho de 2022

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de hortaliça		4,3	17,2	9,3	1,6	0,3	0,3	99,0
	Prato	rolo de carne no forno (carne de vaca e porco) e massa espiral	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite achocolatado (leite)	19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	alface, cenoura e milho		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Lanche	pão de mistura com queijo + leite achocolatado		14,6	66,0	39,7	13,9	11,1	1,0	471,4
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor)		4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de brócolos	sopa (aipo); filete de paloco; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	38,6	45,1	7,2	11,2	2,0	0,4	439,4
	Legumes	couve lombarda e cenoura salteados <i>incorporados</i> : brócolos		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
	Lanche	pão de sementes com fiambre de peru + fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho		3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5
	Prato	massada de peru (massa cotovelinhos)	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja) queijo (leite, ovo); leite; iogurte (leite)	35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Salada	beterraba, couve roxa e cenoura		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	pão de mistura com queijo + leite simples m/g		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura		3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8
	Prato	caldeirada de abrótea (abrótea, batata e legumes)	sopa (aipo); abrótea; leite creme (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	26,3	23,4	6,4	6,4	0,9	0,5	257,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, pimento e feijão verde		4,4	31,1	17,8	6,0	5,4	0,4	195,0
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
	Lanche	pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura		3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, chouriço, feijão branco e legumes) com arroz branco	sopa (aipo); chouriço (soja); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	30,3	41,9	5,2	12,6	3,3	0,9	405,3
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, repolho e couve lombarda		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	45,0	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
	Lanche	pão de mistura com marmelada + iogurte líquido		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
Reforço alimentar (Tarde)										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoados, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 25 a 29 de Julho de 2022

Semana de 25 a 29 de Julho de 2022			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral e legumes)		16,0	29,2	4,3	12,5	2,5	0,3	294,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e milho								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de centeio com fiambre de peru + iogurte sólido		8,8	29,1	16,1	4,4	2,0	0,9	191,9
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e abóbora	sopa (aipo); chili (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	chili de carnes [carne de vaca e porco] com feijão preto e arroz branco		26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e repolho								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão mistura com queijo + fruta da época		9,0	22,9	9,8	3,5	1,6	0,9	159,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); leite	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	posta de pescada no forno com molho de tomate e salada de batata		27,0	26,1	5,2	7,0	1,1	0,5	277,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha								
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	frango no forno com massa esparguete		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada	alface, beterraba e pimento		2,4	4,7	4,7	0,3	0,0	0,2	30,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor)	sopa (aipo); tintureira; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); manteiga (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	tintureira frita com arroz de tomate		26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
	Salada	alface, cenoura e tomate		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com manteiga + sumo de fruta 100%		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,8
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

