

Semana de 31 a 4 de abril de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	almondegas de carne de vaca estufadas com esparguete	almondegas de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten);	16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Legumes	alface, cenoura e couve-roxa	pão (glúten); queijo (leite);	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	pão (glúten); queijo (leite);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de sementes com queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche			pão de mistura com manteiga + fruta da época	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	filetes de pescada panados com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	filetes panados (pescada, glúten);	19,7	24,1	3,8	5,1	0,8	0,5	222,6
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão-verde	pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja);	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite); iogurte (leite)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão mistura com fiambre de peru	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche			pão integral com queijo + iogurte sólido	13,4	33,6	16,6	6,0	2,8	1,2	242,9
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de frango assada com arroz de açafrão	pão (glúten);	28,2	26,6	0,5	9,2	1,6	0,5	304,8
	Legumes	beterraba, couve-coração e cenoura	manteiga (leite, soja);	1,1	3,6	2,8	0,1	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche			pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)			leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	massa de atum com molho de tomate	massa (glúten); atum; pudim (leite);	14,8	15,0	1,1	10,4	1,1	0,7	214,5
	Salada	curgete, cenoura e repolho salteada	pão (glúten); queijo (leite);	1,4	3,3	1,5	0,2	0,0	0,0	20,3
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	fiambre de frango (leite, soja);	2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com fiambre de frango	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche			pão de mistura com queijo + iogurte líquido	13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo	queijo (leite);	21,9	17,3	1,4	10,9	3,6	0,6	256,8
	Salada	alface, pepino e tomate	pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja);	0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	bolacha de milho (soja)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
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	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha de milho (DI)	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

