



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos); atum; massa (glúten); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	bolonhesa de atum com cenoura e massa		26,1	23,7	3,1	17,5	1,7	1,1	358,2
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa		18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de nabijas com feijão frade	sopa (sulfitos); chouriço (soja); cogumelos (sulfitos); gelado (leite); pão (glúten)	5,0	21,2	8,4	2,0	0,5	0,6	96,5
	Prato	arroz de aves à antiga		73,3	71,6	5,6	26,2	5,4	1,4	456,4
	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz		19,6	57,7	1,5	7,5	1,2	0,2	414,1
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época / gelado		1,1/ 5,4	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	0,0/ 0,2	74,9/ 296,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de nabos com couve lombarda	sopa (sulfitos); pescada; tofu (soja); pão (glúten)	11,5	18,9	7,3	1,7	0,1	0,3	107,9
	Prato	salada camponesa com pescada no forno (batata, pescada, ervilhas, cenoura e feijão verde)		30,5	28,7	6,8	8,5	1,2	0,7	316,0
	Vegetariano	salada camponesa com tofu		16,0	24,0	2,7	11,8	1,7	0,1	268,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); pão (glúten)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	feijoada à brasileira (carne de porco e frango)		23,3	28,7	4,2	14,0	2,9	0,3	334,2
	Vegetariano	massa de lentilhas e feijão verde salteado		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura e couve		2,0	3,7	3,5	0,1	0,0	0,1	23,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de grão de bico com agrião	sopa (sulfitos); red- fish; massa (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	4,1	18,0	6,6	1,6	0,2	0,2	102,7
	Prato	red fish assado no forno com arroz		27,5	33,0	0,8	9,1	1,4	0,4	328,5
	Vegetariano	filletes de seitan com massa		20,0	32,8	3,8	9,2	1,7	0,2	299,5
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.





			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de lentilhas e couve portuguesa	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	rolo de carne com arroz de ervilhas		16,0	19,5	4,5	16,7	0,8	0,2	292,8
	Vegetariano	arroz de ervilhas, milho e cogumelos		12,9	40,2	3,0	6,6	1,0	0,2	275,8
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (sulfitos); pescada; massa (glúten); pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	pescada no forno com salada de batata		27,7	25,6	3,5	9,2	1,4	0,6	300,3
	Vegetariano	grão de bico estufado com massa		21,1	81,3	5,7	7,1	0,8	0,3	482,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de feijão verde com cenoura	sopa (sulfitos); chouriço (leite, soja); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, frango, chouriço, feijão vermelho, cenoura e couve lombarda) e arroz		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (sulfitos); massa (glúten); peixe; leite creme (leite); pão (glúten)	2,0	12,9	3,2	1,4	0,2	0,1	77,2
	Prato	massa de peixe com legumes		21,9	24,6	3,8	7,2	1,1	0,4	251,9
	Vegetariano	massa com legumes salteados		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve flor, cenoura e brócolos		4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
	Sobremesa	fruta da época / leite creme		1,1/ 4,2	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	0,0/ 0,1	74,9/ 92,4
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (sulfitos) soja; esparguete (glúten); pão (glúten)	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	frango assado com arroz		3,5	33,6	1,0	10,3	1,5	0,2	244,9
	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.





			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos); barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); massa (glúten); pão (glúten)	11,5	14,2	2,6	1,8	0,2	0,1	91,3
	Prato	barrinhas de pescada no forno com massa		11,8	44,7	1,7	11,9	0,8	0,1	336,2
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão vermelho e brócolos		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortaliça	sopa (sulfitos) seitan (glúten, soja); cogumelos (sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Prato	strogonoff de frango com arroz		26,0	33,1	0,8	6,7	1,1	0,3	302,3
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e arroz		20,0	32,8	3,8	9,2	1,7	0,2	299,5
	Legumes	incorporados : ervilhas, cenoura e feijão verde		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época /gelatina		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos); bacalhau, ovo; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	bacalhau fresco com ovo ralado, grão de bico, batata e salsa		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	281,9
	Vegetariano	jardineira de seitan		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	sopa (sulfitos) tofu (soja); pão (glúten)	3,2	16,2	8,4	1,8	0,3	0,2	92,7
	Prato	frango assado com batata pala-pala e arroz		27,6	20,5	0,9	41,1	12,1	0,9	566,2
	Vegetariano	tofu estufado com batata pala-pala e arroz		384,2	27,8	8,4	21,4	1,3	11,3	0,7
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos) red fish; pão (glúten)	11,5	14,2	2,6	1,8	0,2	0,1	91,3
	Prato	red fish no forno com arroz de feijão		29,8	35,3	3,5	11,5	1,8	0,4	367,1
	Vegetariano	lentilhas guisadas com arroz de feijão		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

21 de Março

Dia Mundial da Poesia

«A poesia é a música da alma, e, sobretudo, de almas grandes e sentimentais.»

Voltaire



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de nabo com espinafres	sopa (sulfitos); bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	7,3	18,4	10,1	2,5	0,3	0,6	124,8
	Prato	esparguete à bolonhesa		30,5	30,3	2,7	11,9	2,9	0,4	353,1
	Vegetariano	esparguete com feijão branco e couve coração		18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura e nabo	sopa (sulfitos); pescada; massa (glúten); pão (glúten)	3,6	17,0	9,2	1,6	0,1	0,3	95,5
	Prato	pescada assada no forno com arroz		18,7	18,8	2,6	4,5	0,6	0,4	191,9
	Vegetariano	grão de bico em tomatada com massa com curgete e alho francês		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de cenoura com brócolos	sopa (sulfitos); arroz à valenciana [salsichas (soja)]; empadão (soja); pão (glúten)	7,5	16,4	8,1	2,2	0,3	0,3	114,7
	Prato	arroz à valenciana (carne de porco e salsichas, frango, ervilhas e cenoura)		25,6	29,9	3,3	20,0	5,1	1,6	406,3
	Vegetariano	empadão de soja (arroz)		24,7	49,8	10,1	19,0	2,6	0,2	471,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e couve		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); peixe escamudo; ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	peixe escamudo à Gomes de Sá (com batata, ovo cozido, salsa)		26,4	49,6	6,2	7,2	1,9	2,8	374,1
	Vegetariano	salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola e salsa		17,2	42,6	5,9	6,1	0,9	0,3	297,1
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	à lavrador	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	5,7	26,7	8,9	1,8	0,2	0,3	146,3
	Prato	febras de porco estufadas com massa		24,1	23,3	2,6	10,0	2,3	0,2	283,0
	Vegetariano	massa com feijão catarino estufado, milho e cenoura		20,5	69,0	3,6	5,0	1,0	0,1	410,1
	Salada	pepino, cenoura e tomate		2,0	8,9	8,8	0,2	0,0	0,3	44,6
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

