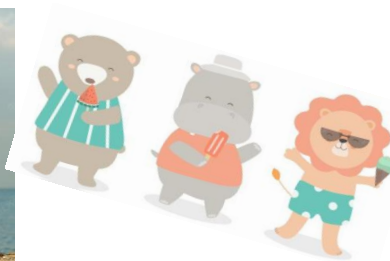


Semana de 29 de Agosto a 2 de Setembro de 2022

Semana de 29 de Agosto a 2 de Setembro de 2022			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa										
	Prato										
	Salada										
Pão - Sobremesa											
Reforço alimentar (Manhã)											
Lanche											
Reforço alimentar (Tarde)											
3ª-feira											
Almoço	Sopa										
	Prato										
	Legumes										
Pão - Sobremesa											
Reforço alimentar (Manhã)											
Lanche											
Reforço alimentar (Tarde)											
4ª-feira											
Almoço	Sopa										
	Prato										
	Salada										
Pão - Sobremesa											
Reforço alimentar (Manhã)											
Lanche											
Reforço alimentar (Tarde)											
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1	
	Prato	massa de atum com molho de tomatada (massa espiral)		17,6	24,1	0,8	12,9	1,3	0,7	282,7	
	Legumes	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	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0	
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época									
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3	
	Prato	hambúrguer de aves estufado com arroz branco		18,6	25,8	2,1	10,6	2,9	0,4	275,5	
	Salada	alface, tomate 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)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Lanche		pão de mistura com doce + sumo de fruta 100%		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,8	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

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 rijas, 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 5 a 9 de Setembro de 2022

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de repolho	sopa (aipo); douradinhos (peixe, crustaceos, glúten, moluscos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	4,3	17,2	9,3	1,6	0,3	0,3	99,0
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco		12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Salada	alface, milho e couve roxa		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 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		15,2	34	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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); 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	perninha de frango estufada com massa macarronete		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada		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 centeio com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + 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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); ovo; pão de sementes (glúten, sesamo); manteiga (leite, soja); pão (glúten); leite achocolatado (leite)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]		13,8	25,4	5,1	12,3	2,6	0,4	269,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilha e feijão verde		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)		pão de mistura com manteiga		9,5	68,2	46,8	13	10,2	0,1	450,0
Lanche		pão de sementes com marmelada + leite achocolatado		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massada de carnes (carne de porco, massa cotovelos e legumes)		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : repolho, cenoura e couve lombarda		2,1	5,7	5,5	0,1	0,0	0,2	31,6
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 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 líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); abrótea; gelatina (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	abrótea no forno com arroz de tomate		18,7	18,2	2,2	4,6	0,6	0,4	190,8
	Salada	alface, beterraba e cenoura		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		13,7	36,9	13,6	4,7	2,4	1,2	247,1
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria								

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.



setembro



Semana de 12 a 16 de Setembro de 2022

Semana de 12 a 16 de Setembro de 2022				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor		sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	rolo de carne no forno (carne de vaca e porco) com esparguete			19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	alface, tomate e milho			2,6	3,6	3,1	0,3	0,0	0,0	26,2
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	103,6
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão verde		sopa (aipo); atum; queijo (leite, ovo); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); leite	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	saladinha de atum com feijão frade e arroz branco			25,8	34,4	0,5	16,9	1,6	1,1	397,6
	Salada	alface, cenoura e pepino			2,9	5,5	2,8	0,3	0,1	0,1	36,3
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 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			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
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		sopa (aipo); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	6,5	19,2	10,2	1,5	0,2	0,4	115,4
	Prato	jardineira de frango (batata, frango e legumes)			37,7	25,6	4,8	8,2	1,5	0,5	329,0
	Legumes	incorporados : feijão verde, cenoura e pimento			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)		pão de sementes com queijo			4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos		sopa (aipo); pescada; leite creme (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	pescada no forno com arroz de cenoura			18,7	18,8	2,6	4,5	0,6	0,4	191,9
	Salada	tomate, beterraba e cenoura			1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
Pão - Sobremesa		mistura	leite creme		4,4	31,1	17,8	6,0	5,4	0,4	195,0
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	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	de couve lombarda e feijão branco		sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, lactose, soja)	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	0,2	94,4
	Prato	pá de porco no forno fatiada com massa cotovelinhos			25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Legumes	feijão verde, cogumelos e cenoura salteados			2,1	5,7	5,5	0,1	0,0	0,2	31,6
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	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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 19 a 23 de Setembro de 2022

Semana de 19 a 23 de Setembro de 2022			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	macedónia de legumes [ervilhas, cenoura e milho]		sopa (aipo); massa (glúten); ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral, ervilha e cenoura) com molho de azeite e alho			16,0	29,2	4,3	12,5	2,5	0,3	294,7
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino									
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 sementes com queijo			8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época			5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos		sopa (aipo); chili (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	chili de carnes (carne de vaca e carne de porco) com feijão preto e arroz branco			26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
	Legumes	incorporados : couve lombarda, cenoura e milho			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 de mistura com fiambre de frango			3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão integral com queijo + iogurte sólido			12,3	38	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
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes [cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor]		sopa (aipo); tintureira; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	tintureira estufada com legumes e batata cozida			27,0	26,1	5,2	7,0	1,1	0,5	277,4
	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		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga			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	106,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico		sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite achocolatado (leite)	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete			32,1	23,0	2,4	7,3	1,2	0,3	288,0
	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)		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 achocolatado			14,6	66	39,7	13,9	11,1	1,0	471,4
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 cenoura		sopa (aipo); petinga; pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	petinga frita com arroz de tomate			27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Legumes	brócolos, repolho e couve-flor cozidos			5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
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 queijo			8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte sólido			8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal			2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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 rijas, 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 26 a 30 de Setembro de 2022

Semana de 26 a 30 de Setembro 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, soja); queijo (leite, ovo); leite	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	almondegas de aves estufadas com molho de tomate e massa esparguete		19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	beterraba, milho 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)		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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	sopa (aipo); peixe vermelho; 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	peixe vermelho no forno com arroz de brócolos								
	Legumes	couve lombarda e curgete salteados <u>incorporados</u> : brócolos		32,7	40,7	3,4	10,5	1,9	0,4	392,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		8,5	50,1	28,3	6,4	4,7	1,2	291,7
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + 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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	strogonoff de aves (frango e peru) com cogumelos e massa espiral								
	Legumes Salada	<u>incorporados</u> : cogumelos alface e cenoura		31,7	25,4	1,2	5,9	1,1	0,4	284,1
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 sementes com queijo + iogurte liquido		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	sopa (aipo); cavala; 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	batata estufada com cavala e legumes (cebola, pimento e tomate)		21,9	25,4	5,4	24,2	4,5	0,3	409,2
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde								
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 líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (aipo); chouriço (soja); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	feijoada à transmontana (carne de porco, feijão vermelho, chouriço e legumes) com arroz branco		30,3	41,9	5,2	12,6	3,3	0,9	405,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve lombarda 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 fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido		8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
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 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.

