

Semana de 5 a 9 de Junho de 2023

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo);	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	rolo de carne no forno [carne de vaca e porco] com esparguete	pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	16,0	19,5	4,5	16,7	0,8	0,2	292,8
	Salada	alface, couve roxa e cenoura		2,6	5,3	4,8	0,1	0,0	0,1	31,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); leite	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	pescada assada com arroz de cenoura		18,7	18,8	2,6	4,5	0,6	0,4	191,9
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados		1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
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				13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); gelado (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	massa (massa espiral) de aves (frango e peru) com feijão vermelho		41,5	28,4	1,2	4,0	1,0	0,6	318,5
	Salada	beterraba, alface e cenoura		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		6,8	48,0	33,5	12,4	10,6	0,4	322,5
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	cubinhos de peru estufados com arroz branco		40,6	39,8	0,6	9,9	1,7	0,5	415,6
	Salada	alface, tomate e milho		2,1	9,0	7,5	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)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				8,3	45,0	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
Reforço alimentar (Tarde)				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 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.

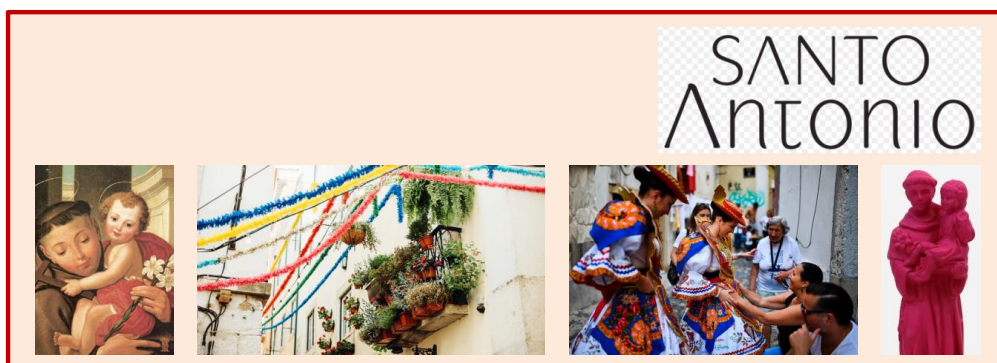
CORPUS CHRISTI



Semana de 12 a 16 de Junho de 2023

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); douradinhos (peixe, crustaceos, glúten, moluscos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); leite	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	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		3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
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				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	de abóbora e lentilhas	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja) queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	perninha de frango estufada com massa macarronete		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada	alface, tomate e milho		2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	22,4	0	0,9	0,9	0,8	137,8
Lanche				4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Reforço alimentar (Tarde)				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 (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); iogurte (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)				6,6	36,4	11,9	5,4	3,7	0,3	230,3
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	massada de carnes (carne de porco, massa riscada e legumes)		41,5	28,4	1,2	4,0	1,0	0,6	318,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : repolho, cenoura e couve lombarda		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)				5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); abrótea panada (abrótea, glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); 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 panada no forno com arroz de tomate		29,0	35,6	1,5	10,2	1,9	0,3	355,4
	Salada	alface, beterraba e cenoura		2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
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, 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.



Semana de 19 a 23 de Junho de 2023

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo); almondegas (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	almôndegas de vaca estufadas com esparguete		19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	alface, couve roxa 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)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de vegetais (couve flor, feijão verde e alho francês)	sopa (aipo); filetes de pescada; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	filetes de pescada no forno com molho de cenoura e arroz de tomate		29,0	35,6	1,5	10,2	1,9	0,3	355,4
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		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)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); 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	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos		25,8	23,0	2,4	5,9	0,9	0,3	258,5
	Salada	alface, cenoura e beterraba		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				7	21	2,6	3,3	1,1	0,3	144,2
Lanche				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); atum; pudim (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	saladinha de atum, feijão frade e arroz branco		25,8	34,4	0,5	16,9	1,6	1,1	397,6
	Salada	alface, milho e tomate		8,5	50,1	28,3	6,4	4,7	1,2	291,7
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)				12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	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	jardineira de peru (peru, batata e legumes)		23,5	27,4	6,1	11,4	2,2	0,3	338,9
	Legumes	feijão verde, ervilha e cenoura		2,3	4,4	3,6	0,5	0,1	0,1	30,3
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				5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)				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, 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 26 a 30 de Junho de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	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		15,0	38,7	12,9	12,2	2,4	0,8	326,4
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino		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)				7	21	2,6	3,3	1,1	0,3	144,2
Lanche				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); 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	perna de peru no forno fatiada com arroz de cenoura		25,8	28,2	0,2	15,2	3,9	0,4	357,2
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimentos salteados		2,5	4,5	4,2	0,3	0,0	0,1	29,8
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				13,8	29,1	16,1	5,7	3	1,2	223,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, couve-flor e brócolos)	sopa (aipo); cavala; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); leite	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de cavada com batata		25,8	34,4	0,5	16,9	1,6	1,1	397,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : 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)				9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)										
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); iogurte (leite)	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	pá de porco no forno fatiada com massa esparguete		23,3	14,4	2,0	9,7	2,2	0,2	239,4
	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				14,6	66	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
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo); petinga; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho		27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Legumes	brócolos, curgete 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)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
Reforço alimentar (Tarde)				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 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.

