

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]		3,8	14,6	3,4	3,3	0,5	0,2	104,1
	Prato	arroz (60g) de atum (75g)	sopa (aipo); atum; pão (glúten);	24,1	52,1	3,9	13,3	1,2	1,0	430,0
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e cenoura (30g)	glúten); fiambre de peru (soja, leite); leite	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
LANCHE										
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		10,0	33,6	3,3	3,6	0,4	0,2	207,0
	Prato	jardineira de frango (165g)	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	45,4	37,2	7,0	6,8	1,3	0,5	394,7
	Legumes	incorporados: batata (150g), feijão verde (40g), cenoura (40g), ervilhas (45g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0
LANCHE										
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de frango (soja, leite)	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	pescada (130g) estufada com arroz (45g) de cenoura (30g)		28,0	38,5	2,8	5,4	0,8	0,5	319,1
	Legumes	brócolos (45g) cozidos		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
	Sobremesa	gelatina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
LANCHE										
5ª-feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,0	12,9	3,6	3,4	0,5	0,2	94,8
	Prato	pá de porco (120g) assada com massa esparguete (60g)		36,3	50,1	3,5	10,3	2,6	0,3	443,0
	Legumes	couve roxa (25g), alface (30g) e milho (35g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
LANCHE										
6ª-feira	Sopa	couve lombarda e feijão verde	sopa (aipo); petinga; óleo de amendoim; pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	3,4	14,6	5,0	3,3	0,5	0,2	101,8
	Prato	petinga (160g) frita com arroz (45g) de feijão vermelho (20g) e couve lombarda (60g)		40,2	51,2	3,4	28,3	6,3	0,4	626,5
	Legumes	couve lombarda		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		18,2	62,7	39,4	8,8	3,8	1,8	403,7
LANCHE										

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.

2 de Fevereiro Dia de Nossa Senhora das Candeias

"Se a Nossa Senhora das Candeias estiver a rir, está o Inverno para vir, se



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	creme de ervilhas e cenoura	sopa (aipo); almôndegas	3,2	13,7	2,9	3,2	0,5	0,2	97,5	
	Prato	almôndegas (120g) estufadas [carne de vaca e carne de porco] com molho de cenoura (40g) e esparguete (60g) salteado	(soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); iogurte	27,7	59,6	6,9	21,7	0,7	0,2	548,3	
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e milho (35g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3	
	Sobremesa	fruta da época	(leite); queijo	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4	
	Pão	de mistura	(leite, ovo)	14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8	
LANCHE			iogurte sólido + pão com queijo								
3ª-feira	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Legumes										
	Sobremesa										
	Pão										
LANCHE											
4ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade	sopa (aipo); nuggets	11,4	35,5	4,3	3,7	0,7	0,2	224,3	
	Prato	nuggets de frango (120g) com massa espiral (60g)	(glúten, ovo, mostarda, aipo); massa espiral	39,7	59,8	3,7	13,5	2,0	0,9	525,3	
	Salada	cenoura (30g), alface (30g) e milho (35g)	(glúten); pão (glúten);	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3	
	Sobremesa	fruta da época	queijo (leite, ovo)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4	
	Pão	de mistura		9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0	
LANCHE			fruta da época + pão com queijo								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); bacalhau gratinado	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8	
	Prato	bacalhau (140g) gratinado no forno com batata (150g) e legumes	[bacalhau; leite; farinha de trigo (glúten)]; pudim (leite);	33,0	40,2	6,3	4,3	0,8	0,5	335,2	
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde (40g), ervilha (45g) e cenoura (40g)	pão (glúten); iogurte (leite);	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2	
	Sobremesa	pudim	fiambre de peru (soja, leite)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4	
	Pão	de mistura		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5	
LANCHE			iogurte sólido + pão de mistura com fiambre de peru								
6ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (aipo);	2,1	12,9	3,7	3,2	0,5	0,2	89,1	
	Prato	ranchinho à regional [grão de bico (60g), massa (40g), carne de vaca (60g) e carne de porco (60g)]	pão (glúten); massa (glúten);	43,1	66,7	6,3	11,2	2,5	0,4	542,3	
	Legumes	incorporados: couve lombarda (60g) e cenoura (40g)	leite; queijo (leite, ovo)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3	
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4	
	Pão	de mistura		15,2	44,0	20,7	4,9	2,5	1,3	282,6	
LANCHE			leite achocolatado + pão com queijo								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação 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	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo);	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	douradinhos de pescada (120g) com arroz branco (60g)	pão (glúten); fiambre de frango (soja, leite)	19,0	68,7	3,3	14,0	0,5	0,2	481,0
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e tomate (40g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		7,1	47,1	23,8	5,3	1,6	1,4	263,6
LANCHE		fruta da época + pão com fiambre de frango								
3ª-feira	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	3,2	14,4	3,5	3,2	0,5	0,2	100,4
	Prato	fêveras de porco (120g) estufadas com massa esparguete (60g)		35,5	46,2	4,9	10,0	2,6	0,3	421,0
	Legumes	couve roxa (25g), alface (30g) e cebola (10g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE		iogurte líquido + pão com queijo								
4ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); atum; gelatina (sulfitos);	2,9	15,9	6,3	3,4	0,5	0,2	105,5
	Prato	saladinha de atum com feijão frade [batata (150g), atum (75g) e feijão frade (40g)]	pão (glúten); fiambre de peru (soja, leite); leite	33,6	55,8	5,3	11,5	1,1	1,0	467,0
	Legumes	incorporados: cenoura (40g) e ervilha (45g)		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
	Sobremesa	gelatina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
LANCHE		leite simples mg + pão com fiambre de peru								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
	Prato	perú (165g) estufado com massa cotovelos (60g)		45,9	56,1	4,0	11,6	2,9	0,4	511,6
	Legumes	couve roxa (25g), tomate (40g) e milho (35g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0
LANCHE		Sumo de fruta + pão com queijo								
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	sopa (aipo); filetes de pescada (peixe, glúten); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de frango (soja, leite)	10,8	31,0	4,1	3,8	0,6	0,2	203,6
	Prato	filetes de pescada (125g) panados no forno com arroz (45g) de legumes		26,9	43,6	3,7	5,4	0,8	0,5	334,6
	Salada	cenoura (30g) e repolho (60g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
LANCHE		iogurte sólido + pão com fiambre de frango								

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.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo);	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	massa de ovo colorida [massa espiral (60g) e ovo mexido (1) e fiambre (20g)]	massa espiral (glúten); ovo;	18,7	55,5	2,4	13,4	3,4	1,3	418,1
	Legumes	incorporados: ervilha (50g), cenoura (40g) e milho (25g)	fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten);							
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten);	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão	de mistura	iogurte (leite);	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE			queijo (leite, ovo)	13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	canja [massinhas (glúten)];	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	bacalhau à espanhola [bacalhau (130g), batata (150g), tomate (35g), pimento (10g) e cenoura (40g)]	bacalhau; gelado (leite);	27,8	32,8	5,5	3,9	0,6	0,4	280,2
	Legumes	incorporados: tomate, pimento e cenoura	pão (glúten);							
	Sobremesa	gelado	fiambre de	4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
	Pão	de mistura	frango (soja, leite)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE				7,1	47,1	23,8	5,3	1,6	1,4	263,6
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	sopa (aipo);	9,0	24,1	4,4	5,2	0,6	0,2	180,2
	Prato	frango (165g) assado com massa espiral (60g)	massa espiral (glúten);	44,5	49,6	3,1	6,5	1,3	0,5	435,2
	Legumes	alface (30g), beterraba (30g) e cenoura (30g)	pão (glúten);							
	Sobremesa	fruta da época	leite; queijo	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão	de mistura	(leite, ovo)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE				15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo);	3,0	12,9	3,6	3,4	0,5	0,2	94,8
	Prato	cação (135g) frito com arroz (45g) de couve lombarda (60g)	cação frito (cação, farinha (glúten));	32,4	41,5	1,6	13,6	2,2	0,7	422,4
	Salada	couve lombarda	pão (glúten);							
	Sobremesa	fruta da época	iogurte (leite);	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão	de mistura	fiambre de peru (soja, leite)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE				11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
6ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	sopa (aipo);	2,8	13,4	3,9	3,3	0,5	0,2	94,6
	Prato	massa (40g) de carne com feijão vermelho [carne de porco (120g), chouriço (15g) e feijão vermelho (40g)]	massa (glúten);	43,6	57,0	4,6	14,6	4,1	1,2	533,0
	Legumes	incorporados: cenoura (40g) e couve lombarda (60g)	chouriço (soja);							
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten);	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão	de mistura	queijo (leite, ovo)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE				9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0

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.

