

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); esparguete (glúten);	4,6	22,2	5,5	3,3	0,5	0,2	137,9
	Prato	esparguete (75g) à bolonhesa [carne de vaca (140g)]	carne picada (sulfitos, soja); pão (glúten)	41,0	63,2	5,6	9,7	2,7	0,4	509,9
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e milho (40g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
3ª-feira	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de brócolos		4,2	20,7	4,2	3,5	0,5	0,2	132,1
	Prato	cação (180g) estufado com arroz (80g) de legumes	sopa (aipo); cação; pão (glúten)	43,5	69,0	4,3	4,0	0,6	0,9	492,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura (50g) e feijão verde (45g)</i>		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
4ª-feira	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
	Sopa	de cenoura com feijão branco		10,1	20,8	2,4	3,9	0,6	0,2	160,9
	Prato	perú (230g) assado com massa cotovelos (75g)	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); pão (glúten)	61,0	61,5	3,2	14,1	3,9	0,5	616,7
5ª-feira	Salada	tomate (40g), couve roxa (30g) e cebola (10g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
	Sopa	de aipo		3,2	20,2	3,8	3,1	0,5	0,2	123,2
6ª-feira	Prato	bacalhau à Gomes de Sá [batata (270g), bacalhau (100g), ovo cozido (1/2)]	sopa (aipo); bacalhau; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	30,8	53,3	4,3	6,5	1,3	4,0	400,9
	Legumes	brócolos (40g) cozidos		6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2
	Sobremesa	pudim		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês		4,0	22,1	5,3	3,3	0,5	0,2	135,5
	Prato	feijoada à transmontana com forma de arroz branco (40g) [carne de vaca (65g), carne de porco (60g) e feijão vermelho (80g)]	sopa (aipo); pão (glúten)	50,6	74,3	8,7	9,7	2,6	0,5	593,5
	Legumes	Incorporados: cenoura (50g) e couve coração (120g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
6ª-feira	Pão	de mistura								

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 brócolos		4,2	20,7	4,2	3,5	0,5	0,2	132,1
	Prato	massa espiral (75g) de atum (120g)	sopa (aipo); massa espiral (glúten); atum; pão (glúten)	38,4	66,7	2,2	19,5	1,5	1,4	595,4
	Salada	alface (30g), milho (40g) e cebola (10g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,0	20,2	3,7	3,2	0,4	0,2	127,0
	Prato	frango (230g) estufado com cenoura (50g), ervilha (45g) e arroz branco (80g)	sopa (aipo); pão (glúten)	64,4	70,4	3,7	6,5	1,2	0,6	606,9
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e ervilha</i>		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de repolho e grão		9,6	27,0	3,7	5,4	0,6	0,2	196,7
	Prato	pescada (180g) assada com molho de cenoura (50g) e saladinha de batata (200g)	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	38,4	45,3	8,3	5,7	0,8	0,7	389,4
	Legumes	<i>Incorporados: cenoura (50g) e feijão verde (45g)</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	gelatina		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
6ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, abóbora e nabo]		3,9	21,4	4,5	3,5	0,6	0,1	133,4
	Prato	calamares (120g) no forno com arroz (80g) de feijão branco (20g)	sopa (aipo); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	18,1	106,5	3,8	17,9	0,6	0,3	668,5
	Salada	alface (30g), beterraba (40g) e cenoura (30g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								

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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Festas Santo António, dia 13



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	3,0	19,5	3,2	3,2	0,5	0,2	120,2
	Prato	almôndegas de porco (160g) estufadas com esparguete (75g)		34,3	65,0	5,6	27,1	0,7	0,1	646,7
	Salada	alface (30g), cebola (10g) e couve roxa (30g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico e couve lombarda		9,8	24,9	5,2	5,2	0,6	0,2	187,2
	Prato	arroz (80g) de bacalhau (100g)	sopa (aipo); bacalhau; pão (glúten)	25,7	66,4	3,2	4,0	0,7	3,9	411,2
	Legumes	<i>incorporados: pimento (10g), cenoura (30g) e feijão verde (45g)</i>		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor e alho francês]		5,2	20,9	4,0	3,3	0,5	0,2	135,7
	Prato	perú (230g) estufado com massa cotovelos (75g)	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	61,0	61,6	3,4	14,2	3,9	0,5	617,5
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e tomate (40g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,7	23,3	6,6	3,4	0,5	0,2	139,0
	Prato	saladinha de salmão [salmão (180g), batata cozida (200g) e feijão frade (90g)]	sopa (aipo); salmão; gelado (leite)	54,8	90,4	7,2	40,6	8,1	0,4	955,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura (50g)</i>		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
	Sobremesa	gelado		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de brócolos		4,2	20,7	4,2	3,5	0,5	0,2	132,1
	Prato	frango (230g) assado com arroz (80g) de cenoura (30g)	sopa (aipo); pão (glúten)	66,5	76,6	6,0	7,1	1,2	0,6	644,3
	Salada	tomate (40g), milho (40g) e couve branca (120g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								

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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



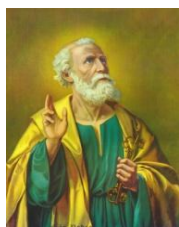
Festas São João, dia 24



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	sopa (aipo); douradinhos	4,2	21,8	4,0	3,2	0,5	0,2	134,2
	Prato	douradinhos de pescada (120g) no forno com arroz (80g) de tomate (35g)	(peixe, moluscos, glúten, crustáceo);	20,8	85,9	4,5	14,0	0,5	0,2	559,8
	Salada	alface (30g), beterraba (40g) e cenoura (30g)	pão (glúten)	0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	sopa (aipo, glúten); strogonoff	13,5	51,4	3,7	3,9	0,5	0,2	297,1
	Prato	strogonoff de frango (230g) com cogumelos (15g) e massa espiral (75g)	(leite, glúten); cogumelos (sulfitos);	62,8	74,6	2,9	8,8	1,7	0,6	629,3
	Salada	tomate (40g), milho (40g) e cebola (10g)	massa espiral (glúten);	0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor e cenoura]	sopa (aipo);	5,1	21,5	4,6	3,3	0,5	0,2	137,4
	Prato	medalhões de pescada (170g) no forno com molho de tomate (35g) e saladinha de batata (200g)	medalhões de pescada; pão	38,1	45,8	6,9	5,8	0,8	0,7	391,4
	Legumes	Incorporados: cenoura (50g) e ervilha (45g)	(glúten)	0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo);	3,0	19,5	3,1	3,3	0,5	0,1	121,0
	Prato	massa à lavrador [feijão encarnado (20g), massa riscada (50g), carne de vaca (65g), carne de porco (60g)]	massa riscada (glúten);	39,4	54,1	6,7	8,7	2,4	0,4	452,3
	Legumes	incorporados: couve lombarda (120g) e cenoura (50g)	pão (glúten)	0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo);	3,8	21,7	3,4	3,3	0,4	0,2	133,7
	Prato	cação (180g) frito com arroz (80g) de legumes	cação; gelatina	44,8	73,9	3,4	13,9	2,3	0,9	608,1
	Legumes	Incorporados: couve flor (60g) e cenoura (30g)	(sulfitos)	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	gelatina		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



Festas São Pedro, dia 29

