

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda e grão-de-bico	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	10,5	34,8	5,8	5,2	0,7	0,2	230,8
	Prato	esparguete (60g) à bolonhesa [carne de vaca (55g) e carne de porco (55g)]		31,9	51,7	5,1	12,3	3,6	0,3	448,8
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e milho (35g)								
	Sobremesa	fruta da época		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE		iogurte sólido + pão com queijo		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); petinga; pão (glúten); leite;	3,3	14,0	4,3	3,5	0,5	0,2	100,9
	Prato	petinga (160g) frita com arroz (45g) de legumes		35,8	42,8	2,9	27,9	6,2	0,4	570,7
	Legumes	incorporados: cenoura (30g) e couve lombarda (60g)	fiambre de frango (leite, soja)	1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
LANCHE		leite simples mg + pão com fiambre de frango		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); massa espiral (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	11,0	31,2	5,2	3,9	0,6	0,2	206,2
	Prato	perú (165g) assado com massa espiral (60g)		42,2	45,0	3,9	14,3	4,0	0,4	482,8
	Salada	beterraba (30g), cebola (10g) e alface (30g)								
	Sobremesa	fruta da época		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE		fruta da época + pão com queijo		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
5ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); bacalhau; ovo; pudim (leite); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	2,7	11,7	2,3	3,5	0,5	0,3	90,1
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá [batata (200g), bacalhau (115g), ovo cozido (1/2)]		31,9	39,9	3,5	6,6	1,3	4,4	350,5
	Legumes	brócolos (45g) cozidos		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	pudim		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
LANCHE		iogurte líquido + pão com fiambre de peru		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); chouriço de carne (soja); pão (glúten); leite achocolatad o (leite); queijo (leite, ovo)	2,5	13,5	3,9	3,2	0,5	0,2	93,0
	Prato	feijoada à transmontana com forma de arroz branco (45g) [carne de vaca (60g), carne de porco (60g), chouriço de carne (15g) e feijão vermelho (40g)]		42,7	62,6	5,1	14,0	4,1	1,2	550,4
	Legumes	incorporados: cenoura (40g) e couve lombarda (60g)		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
LANCHE		leite achocolatado + pão com queijo		15,2	44,0	20,7	4,9	2,5	1,3	282,6

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.

8 de Maio

Dia Mundial da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho

A sua missão é aliviar o sofrimento humano, proteger a vida e a saúde e preservar a dignidade humana, sobretudo durante conflitos armados e outras emergências, como catástrofes naturais e acidentes.

A maior parte dos países no mundo têm uma Sociedade Nacional (SN) da Cruz Vermelha ou do Crescente Vermelho, sendo que actualmente existem cerca de 190.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos e feijão branco	sopa (aipo);	11,4	30,6	4,8	4,0	0,6	0,3	206,5
	Prato	massa (60g) de atum (120g)	massa (glúten); atum; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	37,5	62,8	4,6	19,1	1,5	1,4	572,3
	Salada	alface (30g), couve roxa (25g) 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		7,1	47,1	23,8	5,3	1,6	1,4	263,6
LANCHE										
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
	Prato	arroz (60g) de frango (165g)	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	43,1	53,3	2,2	6,9	1,3	0,5	453,2
	Salada	milho (35g), cenoura (30g) e beterraba (30g)		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										
4ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,2	13,7	2,9	3,2	0,5	0,2	97,5
	Prato	saladina de pescada [batata (150g), pescada (130g)]	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	33,5	36,0	6,1	5,4	0,8	0,6	329,6
	Legumes	ervilha (45g), cenoura (50g) e feijão verde (40 g)		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	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										
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo); massa	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	pá de porco (120g) com massa macarronete (60g)	macarronete (glutén); pão (glúten); leite; fiambre de peru (soja, leite);	34,9	73,3	3,2	9,1	2,4	0,3	516,7
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e cebola(30g)		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										
6ª-feira	Sopa	de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]		4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	peixe prata (135g) estufado com arroz (45g) de feijão vermelho (20g) e couve lombarda (60g)	sopa (aipo); peixe prata; pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de frango (soja, leite)	35,0	47,1	3,7	6,1	1,4	0,4	387,3
	Legumes	incorporados: couve lombarda (60g), tomate (35g) e cenoura (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		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
LANCHE										

NOTA (*):

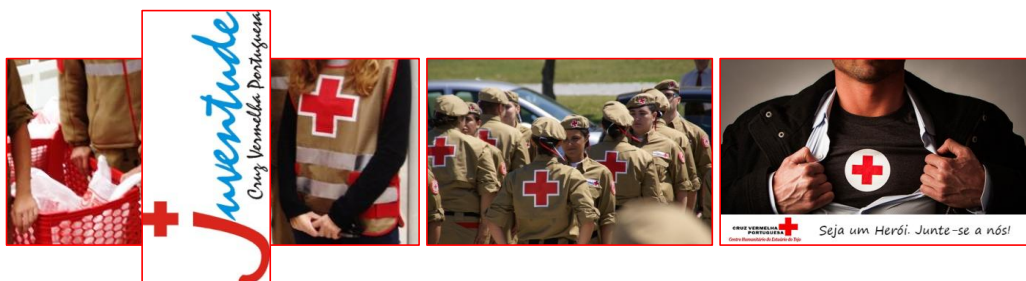
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); esparguete (glúten); rolo de carne (soja, glúten, sulfitos); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	3,0	19,5	3,2	3,2	0,5	0,2	120,2
	Prato	rolo de carne (120g) [carne de vaca e carne de porco] no forno com esparguete (60g)		30,5	51,9	3,3	22,2	0,2	0,5	534,4
	Salada	alface (30g), cebola (30g) e couve roxa (25g)		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		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE			iogurte líquido + pão com queijo							
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico e couve lombarda	sopa (aipo); cação; pão (glúten); leite creme (leite); fiambre de frango (leite, soja)	9,8	24,9	5,2	5,2	0,6	0,2	187,2
	Prato	cação (135g) estufado com salada de batata (150g)		36,5	120,3	2,6	5,8	1,5	0,4	693,0
	Legumes	incorporados: pimento (10g), cenoura (50g) e feijão verde (40g)		11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1
	Sobremesa	leite creme		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	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							
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); pão (glúten); leite; queijo (leite, ovo)	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	frango (165g) assado com massa cotovelos (60g)		46,5	50,0	3,4	5,3	0,9	0,4	434,4
	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		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
LANCHE			leite simples mg + pão com queijo							
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e feijão frade	sopa (aipo); bacalhau; pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja)	11,9	38,0	7,6	3,9	0,7	0,2	237,1
	Prato	arroz (60g) de bacalhau (130g)		30,0	50,6	3,0	4,0	0,7	5,0	363,4
	Salada	incorporados: cenoura (40g), pimento (10g) e tomate (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		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
LANCHE			iogurte sólido + pão com fiambre de peru							
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,0	12,9	3,6	3,4	0,5	0,2	94,8
	Prato	rancho de carnes [carne de vaca (60g), carne de porco (60g), grão-de-bico (60g) e massa macarronete (40g)]		39,2	57,0	4,6	8,6	2,2	0,4	461,4
	Legumes	incorporados: cenoura (40g), couve lombarda (60g) 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		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
LANCHE			fruta da época + pão com queijo							

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 macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]		3,8	14,6	3,4	3,3	0,5	0,2	104,1		
	Prato	arroz branco (60g) com ovos mexidos (1) e fiambre (20g)	sopa (aipo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); pão (glúten); leite; fiambre de peru (leite, soja)	20,0	50,1	3,1	17,8	5,7	2,7	445,8		
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e cenoura (30g)		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										
LANCHE				13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6		
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	strogonoff de aves [frango (82,5g), peru (82,5g), cogumelos (50g) e massa espiral (60g)]	sopa (aipo); massa espiral (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	35,4	50,8	3,9	5,6	1,0	0,4	394,4		
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde (40g), cenoura (30) e tomate (40g)</i>		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										
LANCHE				9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0		
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8		
	Prato	abrótea (130g) no forno com batata assada (200g)	sopa (aipo); abrótea; pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja)	36,7	159,0	2,4	4,0	0,7	0,4	838,4		
	Legumes	cenoura (30g), feijão verde (40g), brócolos (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										
LANCHE				11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5		
5ª-feira	Sopa	Corpo de Deus										
	Prato											
	Legumes											
	Sobremesa											
	Pão											
LANCHE												
6ª-feira	Sopa	couve lombarda e feijão verde		3,4	14,6	5,0	3,3	0,5	0,2	101,8		
	Prato	filetes de pescada (130g) fritos com arroz (45g) de feijão branco (20g)	sopa (aipo); pescada; farinha; ovo; pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (leite, soja)	34,4	70,1	2,1	13,2	2,3	0,5	544,4		
	Salada	cenoura (30g), milho (35g) e alface (30g)		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0		
	Sobremesa	gelado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4		
	Pão	de mistura										
LANCHE				18,2	62,7	39,4	8,8	3,8	1,8	403,7		

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.

