

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		3,3	13,6	4,9	1,2	0,2	0,2	79,4
	Prato	rolo de carne no forno [carne de porco e vaca] (80g/80g) com arroz branco (30g/40g)	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); leite; fiambre (soja, leite); pão (glúten)	21,6/22,5	32,3/40,5	2,8/3,2	9,1/11,2	2,6/2,9	0,3/0,3	299,8/355,4
	Salada	alface (50g/50g), milho (35g/35g) e couve roxa (60g/70g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE										
3ª-feira	Sopa	creme de curgete		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau (50g/60g), batata (60g/80g) e grão-de-bico (20g/30g)]	sopa (aipo); bacalhau; pudim (leite); queijo (leite); pão (glúten)	17,5/22,6	27,0/36,9	5,7/6,9	4,4/7,0	0,6/1,0	2,1/2,4	219,6/303,4
	Legumes	feijão verde (40g/50g), cenoura (50g/50g) e couve flor (45g/60g)		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
	Sobremesa	pudim		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,4/8,9	32,5/32,5	19,5/19,5	2,7/3,4	1,2/1,6	0,8/0,9	185,8/198,1
LANCHE										
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão branco		3,2	16,3	5,5	1,1	0,2	0,3	89,4
	Prato	perna de frango (115g/125g) assada com massa esparguete (20g/30g)	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite); pão (glúten)	30,6/34,3	20,8/28,6	6,8/7,8	5,9/8,3	1,1/1,5	0,6/0,6	259,9/328,2
	Salada	pepino (30g/30g), beterraba (100g/120g) e cenoura (40g/40g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	29,1	16,1	2,9	1,5	0,7	171,1
LANCHE										
5ª-feira	Sopa	de espinafres		3,4	12,8	4,1	1,6	0,2	0,5	80,7
	Prato	pescada (95g/120g) estufada com arroz (20g/30g) de legumes	sopa (aipo); pescada; queijo (leite); pão (glúten)	22,6/28,5	22,8/31,5	4,9/5,7	5,3/7,9	0,8/1,2	0,4/0,5	230,6/313,0
	Legumes	incorporados: brócolos (45g/60g), repolho (60g/80g) e ervilhas (30g/30g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,5/9,0	22,9/22,9	9,8/9,8	2,8/3,5	1,2/1,6	0,8/0,9	147,0/159,3
LANCHE										
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	rojõesinhos [carne de porco] (85g/90g) com batata assada (80g/100g)	sopa (aipo); pão (glúten); fiambre (leite, soja); iogurte (leite)	22,5/24,1	19,3/23,2	4,6/4,8	7,2/9,5	1,8/2,2	0,3/0,3	233,4/275,8
	Salada	alface (50g/50g), cenoura (40g/40g) e tomate (30g/30g)		1,1	13,9	3,4	0,4	0,1	0,1	64,7
	Sobremesa	castanhas assadas		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
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.

São Martinho foi um cavaleiro, um monge e um santo. É capaz de trazer o verão ao outono e, graças a ele, todos os anos comemos castanhas!

O famoso cavaleiro era um militar do exército romano que abandonou a guerra para se tornar num monge católico e fazer o bem.

Foi a 11 de novembro que São Martinho foi sepultado na cidade francesa de Tours, a sua terra natal, e é por esse motivo que a data foi a escolhida para celebrar o Dia de São Martinho.



Semana de 5 a 9 de Novembro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa	de couve lombarda		3,3	13,6	4,9	1,2	0,2	0,2	79,4
	Prato	rolo de carne no forno [carne de porco e vaca] (80g/80g) com arroz branco (30g/40g)	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite); sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); leite; fiambre (soja, leite)	21,6/ 22,5	32,3/ 40,5	2,8/ 3,2	9,1/ 11,2	2,6/ 2,9	0,3/ 0,3	299,8/ 355,4
	Salada	alface (50g/50g), milho (35g/35g) e couve roxa (60g/70g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Lanche	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite achocolatado m/g		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com manteiga		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
Almoço	Sopa	creme de curgete	leite; pão (glúten); manteiga (leite, soja); sopa (aipo); bacalhau; pudim (leite); queijo (leite); iogurte (leite)	17,5/ 22,6	27,0/ 36,9	5,7/ 6,9	4,4/ 7,0	0,6/ 1,0	2,1/ 2,4	219,6/ 303,4
	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau (50g/60g), batata (60g/80g) e grão-de-bico (20g/30g)]		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
	Legumes	feijão verde (40g/50g), cenoura (50g/50g) e couve flor (45g/60g)		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Lanche	sumo de fruta 100%		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Reforço	iogurte sólido		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
4ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	leite; pão (glúten); queijo (leite); sopa (aipo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite)	3,2	16,3	5,5	1,1	0,2	0,3	89,4
	Prato	perna de frango (115g/125g) assada com massa esparguete (20g/30g)		30,6/ 34,3	20,8/ 28,6	6,8/ 7,8	5,9/ 8,3	1,1/ 1,5	0,6/ 0,6	259,9/ 328,2
	Salada	pepino (30g/30g), beterraba (100g/120g) e cenoura (40g/40g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	iogurte sólido		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com marmelada		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		3,4	12,8	4,1	1,6	0,2	0,5	80,7
Almoço	Sopa	de espinafres	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre (leite, soja); sopa (aipo); pescada; queijo (leite); bolacha maria (leite, soja, glúten)	22,6/ 28,5	22,8/ 31,5	4,9/ 5,7	5,3/ 7,9	0,8/ 1,2	0,4/ 0,5	230,6/ 313,0
	Prato	pescada (95g/120g) estufada com arroz (20g/30g) de legumes		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: brócolos (45g/60g), repolho (60g/80g) e ervilhas (30g/30g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Lanche	fruta da época		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
		pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	bolacha maria		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa	creme de alho francês	iogurte (leite); sopa (aipo); pão (glúten); fiambre (leite, soja)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	rojõesinhos [carne de porco] (85g/90g) com batata assada (80g/100g)		22,5/ 24,1	19,3/ 23,2	4,6/ 4,8	7,2/ 9,5	1,8/ 2,2	0,3/ 0,3	233,4/ 275,8
	Salada	alface (50g/50g), cenoura (40g/40g) e tomate (30g/30g)		1,1	13,9	3,4	0,4	0,1	0,1	64,7
Pão - Sobremesa	mistura	castanhas assadas		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Lanche	iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

São Martinho foi um cavaleiro, um monge e um santo. É capaz de trazer o verão ao outono e, graças a ele, todos os anos comemos castanhas!

O famoso cavaleiro era um militar do exército romano que abandonou a guerra para se tornar num monge católico e fazer o bem.

Foi a 11 de novembro que São Martinho foi sepultado na cidade francesa de Tours, a sua terra natal, e é por esse motivo que a data foi escolhida para celebrar o Dia de São Martinho.

