

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda e grão-de-bico	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, 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)		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 sólido + pão com queijo								
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); cação frito (cação, glúten, amendoim); pudim (leite); pão (glúten); leite; fiambre de frango (leite, soja)	3,3	14,0	4,3	3,5	0,5	0,2	100,9
	Prato	cação (135g) frito com arroz (45g) de legumes		32,8	44,0	4,1	13,7	2,2	0,7	434,9
	Legumes	<i>incorporados: cenoura (30g), tomate (35g) e repolho (60g)</i>		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		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
LANCHE		leite simples mg + pão com fiambre de frango								
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	11,0	31,2	5,2	3,9	0,6	0,2	206,2
	Prato	frango (165g) estufado com massa macarronete (60g)		46,7	50,2	3,6	5,5	0,9	0,4	437,1
	Legumes	<i>tomate (40g), alface (30g) e cebola (10g)</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		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
LANCHE		fruta da época + pão com queijo								
5ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); pescada; ovo; pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	2,7	11,7	2,3	3,5	0,5	0,3	90,1
	Prato	salada de pescada [batata (150g), pescada (115g), ovo cozido (1/2)]		30,6	35,2	5,2	4,7	1,0	0,6	308,4
	Legumes	<i>incorporados: ervilha (45g), cenoura (40g) e feijão verde (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		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 alho francês	sopa (aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); leite achocolatado (leite); queijo (leite, ovo)	2,5	13,5	3,9	3,2	0,5	0,2	93,0
	Prato	chili de carnes com forma de arroz (45g) [carne de vaca (60g), carne de porco (60g), feijão vermelho (40g)]		40,5	63,8	6,3	8,9	2,3	0,3	500,8
	Salada	<i>incorporados: repolho (60g), cenoura (40g) e couve lombarda (60g)</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		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 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.



Verão

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos e feijão branco	sopa (aipo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	11,4	30,6	4,8	4,0	0,6	0,3	206,5
	Prato	arroz branco (60g) com ovo (1) mexido e fiambre (20g)		14,8	50,5	3,4	13,2	3,4	1,3	385,3
	Legumes	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	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
	Prato	jardineira de carnes [batata (150g), carne de vaca (120g)]		32,8	37,2	7,0	7,5	2,2	0,4	350,3
	Legumes	incorporados: ervilha (45g), cenoura (40g) e feijão verde (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		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE			iogurte líquido + pão com queijo							
4ª-feira	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); peixe prata; pão (glúten); fiambre de peru (soja, leite)	3,2	13,7	2,9	3,2	0,5	0,2	97,5
	Prato	peixe prata (135g) estufado com arroz (45g) de tomate (35g)		29,3	42,2	5,7	5,5	0,7	0,5	338,4
	Salada	alface (30g), couve roxa (25g) 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		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 vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo); massa espiral (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	frango assado (165g) com massa espiral (60g)		46,8	53,8	3,2	5,4	0,9	0,5	452,3
	Legumes	incorporados: milho (25g), cenoura (40g) 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		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 legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]	sopa (aipo); atum; 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	saladinha de atum e feijão frade [atum (120g), feijão frade (40g) e batata cozida (150g)]		45,3	57,4	6,4	17,5	1,5	1,5	573,3
	Legumes	incorporados: cenoura (40g), ervilha (45g) e feijão verde (40g)		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		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.



Verão

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	3,0	19,5	3,2	3,2	0,5	0,2	120,2
	Prato	almôndegas de vaca (120g) estufadas com esparguete (60g)	glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten);	26,5	52,2	4,9	21,2	0,7	0,1	509,8
	Legumes	alface (30g), cebola (10g) e couve roxa (25g)	iogurte (leite);	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		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);	9,8	24,9	5,2	5,2	0,6	0,2	187,2
	Prato	pescada (130g) no forno com salada de batata (150g)	pescada; gelado (leite);	30,2	36,0	5,7	5,2	0,8	0,5	315,0
	Salada	incorporados: ervilha (45g), cenoura (40g) e feijão verde (40g)	pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	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		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);	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	massa (40g) à lavrador [carne de porco (60g), carne de vaca (60g), chouriço de carne (15g) e feijão vermelho (40g)]	massa (glúten); chouriço de carne (soja);	44,5	59,6	7,2	14,1	4,0	1,2	541,8
	Legumes	incorporados: cenoura (40g), couve lombarda (60g) e couve portuguesa (75g)	pão (glúten); 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	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);	11,9	38,0	7,6	3,9	0,7	0,2	237,1
	Prato	arroz (60g) de bacalhau (130g)	bacalhau; pão (glúten);	30,3	52,0	4,4	4,1	0,7	5,0	370,9
	Legumes	incorporados: pimento (10g), cenoura (30g) e feijão verde (40g)	iogurte (leite); fiambre de peru (leite, soja)	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);	3,0	12,9	3,6	3,4	0,5	0,2	94,8
	Prato	frango (165g) estufado com batata alourada (200g)	pão (glúten); queijo (leite, ovo)	46,5	42,9	6,5	5,2	0,9	0,5	409,2
	Legumes	couve roxa (25g), alface (30g) 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		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.

Verão



			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	tesourinhos (120g) no forno com arroz branco (60g)	sopa (aipo); tesourinhos (peixe, glúten); pão (glúten);	18,6	67,8	3,3	13,9	0,5	0,2	475,0
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e cenoura (30g)	leite; fiambre de peru (leite, soja)	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		leite simples mg + pão de mistura com fiambre de peru		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos);	10,0	33,6	3,3	3,6	0,4	0,2	207,0
	Prato	strogonoff de aves [frango (82,5g), peru (82,5g), massa espiral (60g) e cogumelos (50g)]	strogonoff (leite, glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	50,9	52,3	8,2	7,9	1,6	0,5	488,5
	Legumes	incorporados: cenoura (40g), ervilha (45g) e feijão verde (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								
LANCHE		Sumo de fruta + pão com queijo		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]	sopa (aipo); petinga (peixe, glúten, amendoim);	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	petinga (160g) frita com arroz (45g) de feijão vermelho (20g)	gelatina (sulfitos); pão (glúten);	40,5	55,5	2,2	28,5	6,3	0,4	647,6
	Legumes	alface (30g), milho (35g) e beterraba (30g)	iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja)	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								
LANCHE		iogurte sólido + pão com fiambre de frango		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
5ª-feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,2	20,7	4,2	3,5	0,5	0,2	132,1
	Prato	pá de porco (120g) assada com massa macarronete (60g)		35,0	46,1	4,9	10,0	2,6	0,3	418,4
	Legumes	incorporados: couve roxa (25g), tomate (40g) 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								
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
6ª-feira	Sopa	couve lombarda e feijão verde	sopa (aipo); pescada; pão (glúten);	3,4	14,6	5,0	3,3	0,5	0,2	101,8
	Prato	pescada (130g) no forno com arroz (45g) de legumes	iogurte (leite); fiambre de peru (leite, soja)	28,2	40,3	4,6	5,3	0,7	0,5	325,4
	Legumes	incorporados: cenoura (30g), couve lombarda (60g) 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								
LANCHE		iogurte líquido + pão com fiambre e peru		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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Verão



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de ervilhas e cenoura	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); massa (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	3,2	13,7	2,9	3,2	0,5	0,2	97,5
	Prato	nuggets (120g) no forno com massa espiral (60g)		39,9	59,9	3,9	13,6	2,0	0,9	527,2
	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		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 sólido + pão com queijo								
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); pescada; cação; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); pão (glúten); leite; fiambre de frango (leite, soja)	2,9	15,9	6,3	3,4	0,5	0,2	105,5
	Prato	arroz (60g) à marinheiro [pescada (65g), cação (65g) e delícias do mar (20g)]		31,4	51,8	3,3	5,1	0,6	0,6	383,6
	Legumes	incorporados: tomate (35g), pimento (10g) 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		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
LANCHE		leite simples mg + pão com fiambre de frango								
4ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
5ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
6ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

