

Semana de 5 a 9 de Abril de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); leite (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja)	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete		17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0
	Salada	alface, couve roxa e milho		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo); pescada; iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	5,5	13,5	5,2	1,5	0,2	0,2	89,1
	Prato	pescada no forno com arroz de tomate		19,8	24,7	1,1	6,5	1,0	0,4	239,8
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura		2,6	2,4	0,6	2,6	0,0	0,1	21,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
				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										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); leite; pão (glúten, sésamo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos		26,6	23,1	7,2	17,2	3,8	0,6	355,8
	Salada	alface, cenoura e beterraba		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); salmão; gelado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	saladinha de salmão [salmão, batata] e feijão frade		25,9	27,1	3,8	31,6	5,9	0,2	499,0
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche		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										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	salteado de aves [frango e peru] com legumes e arroz branco		33,5	86,2	4,5	8,4	1,4	0,2	564,0
	Legumes	feijão verde, cogumelos e cenoura salteados		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6

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 inofensivas.** 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

7 de Abril - Dia Mundial da Saúde
Ano Internacional dos Trabalhadores da Saúde e Cuidadores



Semana de 12 a 16 de Abril de 2021

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de courgette	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	massa de ovo colorida [ovo cozido, massa espiral e legumes]	13,3/ 16,0	21,6/ 29,2	3,6/ 4,3	9,4/ 12,5	1,9/ 2,5	0,3/ 0,3	225,5/ 294,7
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e milho</i>							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
3ª-feira									
Almoço	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perna de peru estufada com batata guisada	35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Salada	alface, tomate e couve roxa	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		sumo de fruta 100%	0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
		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
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho francês	2,8	14,6	6,6	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de brócolos	32,7	40,7	3,4	10,5	1,9	0,4	392,2
	Legumes	<i>incorporados: brócolos, courgette e cenoura salteados</i>	5,9	4,4	3,8	0,7	0,1	0,0	47,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		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
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de macedónia de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massa à lavrador [massa riscada, carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho]	23,5	16,7	2,9	11,9	3,1	0,8	267,5
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura</i>							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com doce	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
6ª-feira									
Almoço	Sopa	couve lombarda	3,1	14,0	6,5	1,4	0,1	0,2	81,1
	Prato	petinga frita com arroz de cenoura	26,6	23,1	7,2	17,2	3,8	0,6	355,8
	Salada	alface, milho e beterraba	6,8	10,7	2,5	2,6	0,0	0,2	33,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6

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 inofensivas.** 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

15 de Abril - Dia Mundial das Artes

A arte diz o indizível, exprime o inexprimível, traduz o intraduzível

Leonardo da Vinci

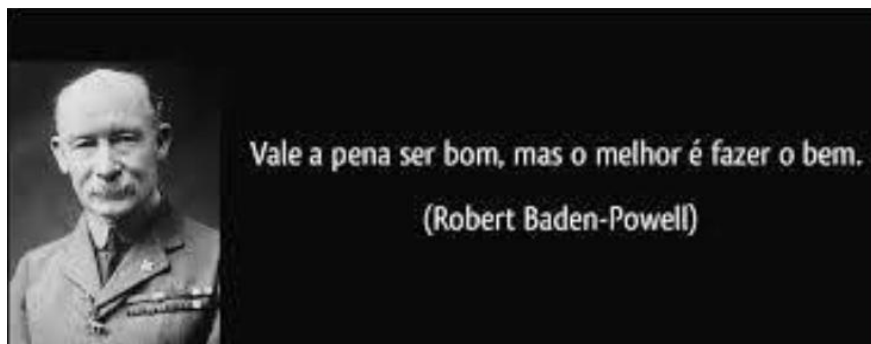


Semana de 19 a 23 de Abril de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	esparguete à bolonhesa [carne de vaca]		17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		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	
pão de mistura com queijo										
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e cenoura	sopa (aipo); abrótea; leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	abrótea no forno com arroz de tomate e couve lombarda		21,0	25,5	1,3	6,7	1,0	0,4	248,6
	Salada	milho e cenoura ; <i>incorporados: couve lombarda</i>		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 sementes com fiambre de frango										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão frade	sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perna de peru estufada com massa espiral		35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Salada	alface e milho e couve roxa		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	106,3	
Lanche		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	
pão de mistura com queijo										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); bacalhau; pudim (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de bacalhau com grão de bico [bacalhau, batata e grão de bico]		24,1	22,1	3,3	3,9	0,6	3,8	221,7
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
pão de mistura com fiambre de peru										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); leite achocolatado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	pá de porco no forno fatiada com arroz de cenoura		23,7	21,8	1,2	9,8	2,3	0,2	272,7
	Salada	alface, beterraba e pimento		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2	
Lanche		leite achocolatado	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	
pão de mistura com queijo										

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

23 de Abril - Dia Mundial do Escutismo



Semana de 26 a 30 de Abril de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	massa [massa espiral] de atum		17,6	24,1	0,8	12,9	1,3	0,7	282,7
	Salada	alface, cenoura e tomate		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		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com queijo								
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa (aipo); iogurte (leite); pão (glúten)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	fêveras de porco estufadas com arroz branco		23,2	32,6	0,6	9,5	2,2	0,2	312,2
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte líquido		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com marmelada								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	3,2	13,2	4,3	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	saladinha de ovo com feijão frade [batata, ovo e feijão frade]		21,5	45,6	5,7	12,0	2,5	0,4	380,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa		mistura gelatina		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de sementes com fiambre de frango								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de coração e feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perninha de frango assada com massa cotovelos		35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Salada	couve roxa, tomate e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
Lanche		sumo de fruta 100%		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
		pão de mistura com queijo								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); cação frito (cação, glúten); iogurte sólido (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	cação frito com arroz de ervilhas		28,8	31,9	5,7	11,1	1,5	0,4	344,7
	Salada	alface, cenoura ; <i>incorporados: ervilhas</i>		2,5	4,9	1,1	0,5	0,0	0,0	7,6
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	

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 inofensivas.** 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

30 de Abril - Dia Internacional do Jazz

