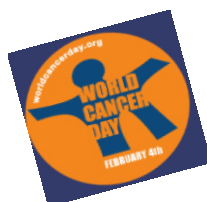


Semana de 3 a 7 de Fevereiro de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>	Pequeno Almoço	iogurte líquido		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 abóbora	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); atum; manteiga (leite)	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	arroz de atum		14,8/ 25,7	20,4/ 31,6	1,8/ 5,1	8,1/ 12,3	1,2/ 3,3	0,9/ 0,3	214,0/ 341,6
	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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Reforço	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>3ª-feira</b>	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de ervilhas		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	bifinhos de frango estufados com massa esparguete	leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (aipo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	32,1/ 34,7	19,7/ 27,2	5,5/ 6,1	5,2/ 7,4	0,9/ 1,2	0,3/ 0,3	254,3/ 315,6
	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		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
	Reforço	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>4ª-feira</b>	Pequeno Almoço	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	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 legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); leite; fiambre de frango (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de ovo com grão-de-bico [batata, ovo e grão-de-bico]		19,8/ 21,5	41,4/ 45,6	5,2/ 5,7	9,1/ 12,0	2,0/ 2,5	0,4/ 0,4	330,3/ 380,4
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		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 frango		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	iogurte líquido		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
<b>5ª-feira</b>	Pequeno Almoço	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de frango		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão branco	leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); sopa (aipo); massa cotovelo (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	31,0/ 36,3	11,7/ 15,5	2,8/ 3,1	5,8/ 8,3	1,1/ 1,5	0,4/ 0,4	223,9/ 283,2
	Prato	perna de peru estufada e massa cotovelos		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	couve roxa, tomate e milho		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
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	sumo de fruta 100%		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
<b>6ª-feira</b>	Pequeno Almoço	iogurte líquido		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
		pão de mistura com fiambre de frango		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
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); sopa (aipo); pescada; fiambre de peru (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	pescada com alecrim no forno com arroz de ervilhas		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Salada	alface, cenoura ; incorporados: ervilhas		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	iogurte sólido		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	bolacha maria		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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



#### 4/Fevereiro - Dia Mundial de Luta Contra o Cancro

A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), fundada em 1941, é uma das mais antigas instituições no espaço europeu na luta contra o cancro. Ao longo de mais de 70 anos, a LPCC tem desenvolvido inúmeras iniciativas tendo em vista a educação para a saúde e a sensibilização para a prevenção do cancro.

Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2020

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de brócolos	leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); massa (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	nuggets de frango no forno com massa cotovelo salteada		10,6/11,4	33,9/41,9	2,0/2,0	10,9/12,9	1,4/1,7	0,6/0,6	279,1/333,3
	Salada	alface, milho e couve roxa		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
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		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço		iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
3ª-feira	Pequeno	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
	Almoço	pão de mistura com queijo		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
Almoço	Sopa	creme de alho francês	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); cação (cação, glúten); fiambre de peru (leite, soja)	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	cação panado no forno com arroz de couve lombarda		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: couve lombarda ; salada: tomate e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com fiambre de peru		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço		iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
4ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Almoço	pão de mistura com doce		4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); massa (glúten); leite	26,6/29,4	23,1/31,6	7,2/7,9	17,2/22,2	3,8/4,6	0,6/0,6	355,8/446,4
	Prato	perninha de frango estufada com cenoura, ervilhas e massa espiral		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	alface; incorporados: cenoura e ervilhas		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		leite simples m/g		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com marmelada		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Reforço		iogurte sólido		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
5ª-feira	Pequeno	leite achocolatado m7g		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	pão de mistura com queijo		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
Almoço	Sopa	creme de curgete	leite achocolatado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); bacalhau; gelado (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	12,1/14,5	17,7/21,6	3,1/3,4	3,3/5,4	0,5/0,8	2,1/2,5	150,5/194,3
	Prato	bacalhau à espanhola [bacalhau, batata, tomate, pimento e cenoura]		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
	Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e brócolos salteados		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com fiambre de frango		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Reforço		iogurte sólido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
6ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		21,8/29,8	31,1/44,3	7,0/8,3	6,6/9,9	1,5/2,2	0,3/0,3	272,8/388,0
Almoço	Sopa	de couve flor e cenoura	leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); sopa (aipo); chouriço de carne (soja); iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha integral de trigo (glúten, lactose, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	feijoada à portuguesa [carne de porco, chouriço e feijão branco] com arroz branco		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Legumes	incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho		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 - Sobremesa	mistura	fruta da época		4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5
Lanche		iogurte líquido								
		pão de mistura com queijo								
Reforço		bolacha integral de trigo								

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, 13Tremço, 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.



### 13/Fevereiro - Dia Mundial da Rádio

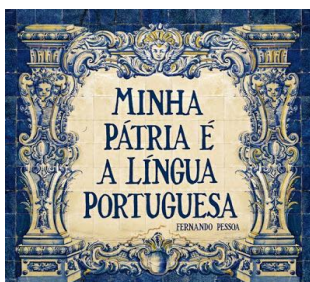
A rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências, continuando a adaptar-se às novas tecnologias e a novos equipamentos. É um meio bastante útil para a população, seja como ferramenta de apoio ao debate e comunicação, na promoção cultural ou em casos de emergência social.



Semana de 17 a 21 de Fevereiro de 2020

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massa [massa espiral] de ovo colorida (ovo, ervilha e milho)		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
	Salada	alface; <i>incorporados: ervilha e milho</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	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
	Reforço	iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-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	couve-flor		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	arroz de aves (frango e peru)		26,6/29,4	23,1/31,6	7,2/7,9	17,2/22,2	3,8/4,6	0,6/0,6	355,8/446,4
	Salada	alface, beterraba e cenoura								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
4ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e aipo]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de salmão com feijão frade [salmão, batata e feijão frade]		25,4/27,5	18,5/23,1	4,9/5,7	14,4/17,1	1,3/1,6	1,1/1,2	305,7/357,2
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	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
	Reforço	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-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 curgete		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	perna de peru no forno com massa cotovelo		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	tomate, milho e beterraba								
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 fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão vermelho		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e couve lombarda		26,6/29,4	23,1/31,6	7,2/7,9	17,2/22,2	3,8/4,6	0,6/0,6	355,8/446,4
	Salada	alface e cenoura; <i>incorporados: couve lombarda</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 fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

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.

**21/Fevereiro - Dia Internacional da Língua Materna**


Semana de 24 a 28 de Fevereiro de 2020

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	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 coração	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	almôndegas [carne de vaca] estufada com esparguete		24,3/25,7	24,1/31,6	4,4/5,1	10,1/12,3	2,9/3,3	0,3/0,3	285,5/341,6
	Salada	alface, couve roxa e pimento		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	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
3ª-feira	Pequeno									
	Almoço									
Almoço	Sopa									
	Prato	Carnaval								
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
	Lanche									
	Reforço									
4ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	creme de cenoura	leite; pão (glúten); manteiga (leite); sopa (aipo); abrótea; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	arroz de peixe [abrótea e delícias do mar]		16,5/19,8	16,9/24,7	1,1/1,1	4,3/6,5	0,6/1,0	0,4/0,4	174,2/239,8
	Legumes	incorporados: cenoura, pimento e brócolos		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		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com doce		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Reforço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-feira	Pequeno	leite achocolatado		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de brócolos e feijão branco		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perna de frango assado com orégãos e massa espiral	leite achocolatado (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	32,1/34,7	19,7/27,2	5,5/6,1	5,2/7,4	0,9/1,2	0,3/0,3	254,3/315,6
	Salada	tomate, cenoura e milho		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		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	Reforço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	Almoço	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 abóbora	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); pescada; ovo; gelatina (sulfitos); fiambre de frango (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	pescada à Gomes de Sá [batata, pescada, ovo cozido]		23,4/27,8	23,8/28,6	3,7/4,2	7,5/10,3	1,4/1,9	0,4/0,5	258,0/320,6
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	Lanche	iogurte sólido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de frango		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
	Reforço	bolacha maria								

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

