

Semana de 10 a 14 de Janeiro de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	macedónia de legumes		3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massa de atum com cenoura (massa cotovelos)	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	26,2	25,2	4,4	17,4	1,7	1,1	363,9
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				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				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos		5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	pá de porco no forno fatiada com arroz de feijão vermelho	sopa (aipo); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	23,7	27,8	2,0	9,6	2,2	0,2	295,0
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimentos cozidos		2,5	4,5	4,2	0,3	0,0	0,1	29,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladina de pescada com batata	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	27,0	26,1	5,2	7,0	1,1	0,5	277,4
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico		5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	perna de peru estufada com massa esparguete	sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	32,1	23,0	2,4	7,3	1,2	0,3	288,0
	Salada	tomate, pepino e alface		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas		4,0	15,9	6,9	1,4	0,2	0,3	91,9
	Prato	petinga frita com arroz de tomate	sopa (aipo); petinga (glúten, peixe); pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos		5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				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				9,2	36,9	13,6	6,7	3,6	0,9	247,1
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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.



Semana de 17 a 21 de Janeiro de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	ovo mexido com cogumelos e massa espiral	12,5	21,6	1,1	11,9	2,4	0,3	245,8
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	posta de maruca no forno com arroz de brócolos	25,1	25,7	1,7	5,8	0,8	0,5	258,4
	Legumes	couve lombarda, curgete e pimentos salteados	3,3	3,7	3,5	1,5	0,2	0,0	40,9
Pão - Sobremesa	mistura	pudding	3,3	3,7	3,5	1,5	0,2	0,0	40,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio 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
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	bife de frango estufado com orégãos e massa cotovelinhos	25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada	alface, cenoura e tomate	1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + leite achocolatado	9,5	68,2	46,8	13	10,2	0,1	450
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	posta de badejo cozido com salada de batata	23,9	19,2	1,2	0,6	0,1	0,4	189,7
	Legumes	couve branca, brócolos e cenoura cozidos	3,5	5,9	5,5	0,8	0,1	0,1	43,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		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
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	rancho de carne (carne de porco, grão de bico e massa riscada)	29,7	31,4	6,2	13,7	3,3	0,9	369,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido	13,7	36,9	13,6	4,7	2,4	1,2	247,1
Reforço alimentar (Tarde)		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.



Semana de 24 a 28 de Janeiro de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora	4,1	15,2	7,5	1,4	0,2	0,3	89,4
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas	12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados	2,8	3,9	3,5	1,7	0,2	0,1	41,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		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
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora e couve flor	4,3	16,0	7,7	1,3	0,2	0,3	92,4
	Prato	massa de peru (massa esparguete)	25,1	23,0	2,3	6,9	1,1	0,2	256,4
	Salada	alface, tomate e pepino	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	tintureira no forno com batata cozida	26,7	20,0	1,8	5,3	0,7	0,6	236,6
	Legumes	couve lombarda, pimento e curgete salteados	3,3	3,7	3,5	1,5	0,2	0,0	40,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes 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
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa espiral e feijão manteiga	23,3	14,4	2,0	9,7	2,2	0,2	239,4
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos	4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve branca e feijão frade	4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
	Prato	arroz de peixe (abrótea)	22,9	24,2	0,6	5,3	0,8	0,3	238,8
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%	5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5

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.



Semana de 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de hortalíça	4,3	17,2	9,3	1,6	0,3	0,3	99,0
	Prato	massa de ovo colorida [ovo cozido, massa espiral e legumes]	13,3	25,4	4,4	12,7	2,6	0,4	271,4
	Salada	alface, cenoura e tomate	1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com queijo + leite achocolatado	14,6	66	39,7	13,9	11,1	1	471,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	posta de pescada no forno com arroz de brócolos	25,6	25,7	1,7	7,4	1,1	0,4	274,2
	Legumes	couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos	4,0	4,6	4,2	0,6	0,1	0,1	39,3
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme	2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
Reforço alimentar (Manhã)		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
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido	9,9	44,8	17,5	6,4	1,7	0,8	279,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e feijão branco	3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5
	Prato	frango estufado com batata e tomilho	33,1	20,9	2,6	6,6	1,1	0,3	278,0
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura	3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8
	Prato	salada de salmão com feijão frade e arroz branco	22,8	26,8	0,6	31,5	5,8	0,2	485,0
	Legumes	curgete, brócolos e couve flor cozidos	5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral 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
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de cenoura	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	carne de vaca estufada fatiada com massa riscada e milho	23,8	26,9	2,4	9,0	2,1	0,3	285,6
	Salada	alface, cenoura e beterraba	2,3	6,4	6,2	0,1	0,0	0,3	35,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte líquido	8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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.

