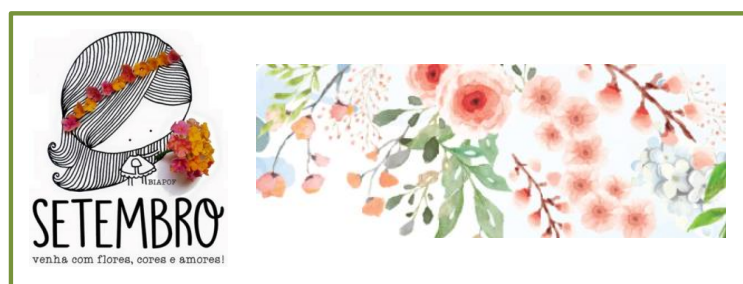


Semana de 2 a 6 de Setembro de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	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
<b>Almoço</b>	Sopa	creme de feijão verde	leite; pão (glúten); sopa (aipo); massa	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	massa [massa espiral] de atum	(glúten); atum; leite	14,8/	20,4/	1,8/	8,1/	1,2/	0,9/	214,0/
	Legumes	couve lombarda, cenoura e repolho salteado	achocolatado (leite); queijo (leite, ovo); bolacha maria	18,2	28,1	1,8	11,1	1,6	1,1	285,0
<b>Pão - Sobremesa</b>	<b>mistura</b>	fruta da época	(glúten, lactose, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	<b>Lanche</b>	leite achocolatado		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	<b>Reforço</b>	bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
<b>3ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	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/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
<b>Almoço</b>	Sopa	couve-flor e cenoura	iogurte (leite); pão	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	chili de carnes [carne de vaca e porco] com feijão vermelho e arroz branco	(glúten); sopa (aipo); chili [carne picada	20,5/	19,7/	4,8/	4,6/	0,6/	0,4/	203,7/
	Salada	alface, beterraba e cebola	(glúten, soja, sulfitos)]; leite; queijo (leite,	24,7	24,3	5,7	7,0	1,0	0,5	260,4
<b>Pão - Sobremesa</b>	<b>mistura</b>	fruta da época	ovo); fiambre de aves	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	<b>Lanche</b>	fruta da época	(leite, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	<b>Reforço</b>	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>4ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
<b>Almoço</b>	Sopa	de couve lombarda	iogurte (leite); pão	20,5/	19,7/	4,8/	4,6/	0,6/	0,4/	203,7/
	Prato	pescada estufada com salada de batata [batata e legumes]	(glúten); fiambre de	24,7	24,3	5,7	7,0	1,0	0,5	260,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>	aves (leite, soja); sopa (aipo);	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
<b>Pão - Sobremesa</b>	<b>mistura</b>	gelatina	pescada; gelatina	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	<b>Lanche</b>	iogurte sólido	(sulfitos); queijo	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
		pão de mistura com queijo	(leite, ovo)	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	<b>Reforço</b>	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>5ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	leite simples m/g		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com queijo		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
<b>Almoço</b>	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e aipo]	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de aves	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	perna de frango no forno com massa esparguete	(leite, soja); sopa	30,6/	20,8/	6,8/	5,9/	1,1/	0,6/	259,9/
	Salada	alface, pepino e cenoura	(aipo); massa	34,3	28,6	7,8	8,3	1,5	0,6	328,2
<b>Pão - Sobremesa</b>	<b>mistura</b>	fruta da época	(glúten); iogurte	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	<b>Lanche</b>	iogurte sólido	(leite)	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
				4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	<b>Reforço</b>	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>6ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
<b>Almoço</b>	Sopa	de couve coração com feijão frade	sopa (aipo); filetes	16,5/	16,9/	1,1/	4,3/	0,6/	0,4/	174,2/
	Prato	filetes de abrótea panados no forno com arroz de cenoura	de abrótea panados	19,8	24,7	1,1	6,5	1,0	0,4	239,8
	Salada	alface, cenoura e tomate	[abrótea, glúten]; iogurte (leite); pão	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>Pão - Sobremesa</b>	<b>mistura</b>	fruta da época	(glúten); queijo (leite, ovo); leite; fiambre	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	<b>Lanche</b>	leite simples m/g	de aves (leite, soja)	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	<b>Reforço</b>	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3

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



Semana de 9 a 13 de Setembro de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
		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
Almoço	Sopa	de couve lombarda	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo);	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	almôndegas [carne de vaca] estufada com esparguete salteado	esparguete (glúten); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); leite;	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, cenoura e milho	fiambre de aves (leite, soja)	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
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	Reforço	iogurte sólido		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com manteiga		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
Almoço	Sopa	creme de brócolos	leite; pão (glúten);	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	petinga frita com arroz de tomate	manteiga (leite); queijo (leite, ovo); sopa (aipo);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	tomate, cebola e beterraba	petinga frita [petinga, farinha (glúten)]; iogurte (leite)	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%		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Lanche	pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	Reforço	iogurte líquido		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	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	iogurte (leite); pão (glúten);	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perú assado com massa cotovelos	queijo (leite, ovo); sopa (aipo);	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
	Salada	alface, pepino e cenoura	massa (glúten); iogurte (leite)	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
	Lanche	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 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-flor	pão (glúten); fiambre de	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	pescada à Gomes de Sá [batata, pescada, ovo cozido]	aves (leite, soja); sopa (aipo);	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	ervilha, cenoura e feijão verde	pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo); pudim (leite); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudding		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
	Lanche	pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	Reforço	iogurte sólido		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
6ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		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		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
Almoço	Sopa	creme de alho francês	leite; iogurte (leite);	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
	Prato	feijoada à portuguesa com forma de arroz branco [carne de vaca, carne de porco e feijão branco]	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); feijoada à Portuguesa [chouriço (soja)]; fiambre de aves (leite, soja);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda	bolacha maria (glúten, lactose, soja)	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	iogurte líquido		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
	Lanche	pão de mistura com fiambre de frango								
	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 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 16 a 20 de Setembro de 2019

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>	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 frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	arroz de cavala com ervilhas	leite; iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (leite, ovo); sopa (aipo); cavala; fiambre de aves (leite, soja)	26,2/ 28,8	22,7/ 31,2	3,6/ 4,0	14,6/ 17,4	1,3/ 1,6	0,2/ 0,2	328,8/ 399,4
	Legumes	incorporados: ervilhas - salada: alface e milho		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
	Reforço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>3ª-feira</b>	Pequeno	leite achocolatado		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	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	abóbora e feijão vermelho	leite achocolatado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); leite	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	pá de porco assada fatiada com massa macarronete		23,2/ 25,4	28,5/ 37,0	6,1/ 6,8	7,5/ 9,8	1,8/ 2,2	0,8/ 0,8	274,0/ 336,8
	Salada	alface, cenoura e milho		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
	Reforço	pão de mistura com fiambre de frango		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>4ª-feira</b>	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]	pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); ovo; iogurte (leite)	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		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
	Reforço	pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>5ª-feira</b>	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 legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); fiambre de aves (leite, soja); iogurte (leite)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	strogonoff de aves [frango e peru] com cogumelos e massa espiral		19,8/ 22,8	10,2/ 13,8	3,1/ 3,3	4,8/ 7,1	0,8/ 1,2	0,4/ 0,4	163,8/ 210,4
	Legumes	incorporados: cogumelos - salada: tomate e pepino		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 líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	pão de mistura com fiambre de peru		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>6ª-feira</b>	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	Almoço	pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	pão (glúten); sopa (aipo); pescada; queijo (leite, ovo); iogurte (leite); gelatina (sulfitos); leite;	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	pescada no forno com molho de cenoura e arroz de cenoura		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
	Salada	alface, beterraba e cebola		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		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	pão de mistura com queijo		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
	Reforço	bolacha de água e sal		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7

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 23 a 27 de Setembro de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	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
<b>Almoço</b>	Sopa	creme de brócolos	pão (glúten); manteiga (leite, soja); sopa (aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	esparguete à bolonhesa [carne de vaca e carne de porco]		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, cebola e couve roxa		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>Pão - Sobremesa</b>	<b>mistura</b>	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	<b>Lanche</b>	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
	<b>Reforço</b>	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>3ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	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
<b>Almoço</b>	Sopa	de couve lombarda	leite; iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); pastel de bacalhau	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	pastéis de bacalhau fritos com arroz de tomate		18,1/ 19,3	33,8/ 42,4	3,7/ 4,3	19,9/ 24,0	2,6/ 3,2	1,3/ 1,3	388,4/ 465,2
	Legumes	pimento, brócolos e couve-flor salteados		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>Pão - Sobremesa</b>	<b>mistura</b>	fruta da época	de sódio); fiambre de aves (leite, soja); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	<b>Lanche</b>	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
	<b>Reforço</b>	bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
<b>4ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
		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
<b>Almoço</b>	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); iogurte (leite); leite; queijo (leite, ovo)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	frango estufado com cenoura, ervilhas e massa cotovelos		30,5/ 35,1	21,9/ 30,3	6,1/ 6,8	5,5/ 7,8	1,0/ 1,4	0,7/ 0,7	258,4/ 331,2
	Legumes	incorporados: ervilha e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>Pão - Sobremesa</b>	<b>mistura</b>	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	<b>Lanche</b>	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
	<b>Reforço</b>	iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>5ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	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
<b>Almoço</b>	Sopa	de cenoura	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); salmão; gelado (leite); leite; fiambre de aves (leite, soja)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	saladinha de salmão [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	incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
<b>Pão - Sobremesa</b>	<b>mistura</b>	gelado		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
	<b>Lanche</b>	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		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	<b>Reforço</b>	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>6ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	iogurte líquido		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
<b>Almoço</b>	Sopa	abóbora e feijão branco	pão (glúten); sopa (aipo); fiambre de aves (leite, soja); iogurte (leite)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	rojões [carne de porco] com arroz branco		22,4/ 24,2	28,4/ 36,2	1,7/ 1,7	7,4/ 9,7	1,8/ 2,2	0,3/ 0,3	272,6/ 332,4
	Salada	pepino, alface e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>Pão - Sobremesa</b>	<b>mistura</b>	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	<b>Lanche</b>	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
	<b>Reforço</b>	iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6

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, 13Tremçoço, 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.

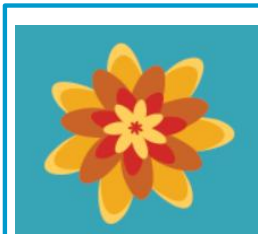




Semana de 30 de Setembro a 4 de Outubro de 2019

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-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	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	leite; fiambre de aves (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo);	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	ovo mexido com fiambre e arroz branco	glúten); ovo; fiambre (soja,	12,9/	25,1/	3,7/	12,8/	3,1/	1,1/	269,1/
	Salada	alface, tomate e cenoura	leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite);	15,6/	33,0	3,7	17,0	4,1	1,3	349,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche	iogurte sólido		queijo (leite, ovo)	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
	pão de mistura com queijo			6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço			iogurte líquido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>3ª-feira</b>	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Almoço	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	pão (glúten); sopa (aipo);	4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	frango assado com massa esparguete	massa (glúten); iogurte (leite);	32,1/	19,7/	5,5/	5,2/	0,9/	0,3/	254,3/
	Salada	alface, milho e beterraba	queijo (leite, ovo); fiambre de aves (leite, soja)	34,7/	27,2	6,1	7,4	1,2	0,3	315,6
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 fiambre de peru			3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço			iogurte sólido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>4ª-feira</b>	Pequeno Almoço	leite achocolatado m/g		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		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 curgete	leite achocolatado (leite);	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	filletes de pescada no forno com arroz de brócolos	pão (glúten); sopa (aipo);	26,6/	23,1/	7,2/	17,2/	3,8/	0,6/	355,8/
	Legumes	incorporados: brócolos - salada: tomate e cebola	filetes de pescada; gelatina (sulfitos); iogurte (leite);	29,4/	31,6	7,9	22,2	4,6	0,6	446,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	fiambre de aves (leite, soja);	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche	iogurte líquido		bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	pão de mistura com marmelada			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço			bolacha de água e sal	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>5ª-feira</b>	Pequeno Almoço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Almoço	Sopa	de brócolos	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja);	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	massa à lavrador [massa riscada, carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho]	sopa (aipo); massa à lavrador [massa (glúten);	24,3/	21,3/	5,2/	7,7/	1,9/	0,4/	252,3/
	Legumes	incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura	chouriço (soja)]; iogurte (leite);	29,5/	28,8	5,9	13,6	3,5	1,0	357,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite, ovo)	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
				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
<b>6ª-feira</b>	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	couve lombarda e feijão verde	leite; pão (glúten);	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	bacalhau fresco no forno com batata guisada	fiambre de aves (leite, soja);	20,5/	19,7/	4,8/	4,6/	0,6/	0,4/	203,7/
	Salada	alface, milho e pimento	sopa (aipo); bacalhau; iogurte (leite);	24,7/	24,3	5,7	7,0	1,0	0,5	260,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite, ovo)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche	iogurte líquido			4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	pão de mistura com queijo			6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço			iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3

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 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.



No primitivo calendário romano, que começava em março, *septem* era o sétimo mês, e daí o seu nome. Apesar de ter passado a ser o nono mês, depois da reforma introduzida por Júlio César, manteve a designação de sétimo.

Setembro é o mês que faz a passagem do verão para o outono.

A temperatura torna-se mais suave, colhem-se os frutos de fim de verão e começam as vindimas.