

Semana de 14 a 18 de Setembro de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); iogurte (leite); queijo (leite, ovo); pão (glúten)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0
	Salada	alface, beterraba e milho		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 sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
		pão de mistura com queijo	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); filetes de pescada; leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de couve coração		21,0	25,5	1,3	6,7	1,0	0,4	248,6
	Salada	tomate e cenoura ; incorporados: couve coração		1,1	6,3	1,5	0,5	0,0	0,0	7,5
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	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos e feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,5	13,4	3,8	1,5	0,2	0,2	86,2
	Prato	perninha de frango assada com massa espiral		35,8	21,8	1,2	8,4	1,5	0,4	308,3
	Salada	alface, couve roxa e pepino		6,1	8,1	1,8	1,4	0,0	0,0	15,2
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 queijo	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); salmão; gelatina (sulfitos); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladina de salmão com feijão frade (batata, salmão e feijão frade)		25,9	27,1	3,8	31,6	5,9	0,2	499,0
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura		2,8	0,3	0,1	5,1	2,5	0,1	34,1
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 fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e cenoura	sopa (aipo); leite com chocolate (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	rojões (carne de porco) com arroz branco		23,0	32,2	0,2	9,4	2,2	0,2	309,8
	Salada	cenoura, pepino e tomate		2,0	7,5	1,8	1,4	0,0	0,0	10,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		leite com chocolate	6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2	
		pão de mistura com queijo	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 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 14 a 18 de Setembro de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0
	Salada	alface, beterraba e milho		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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); filetes de pescada	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de couve coração		21,0	25,5	1,3	6,7	1,0	0,4	248,6
	Salada	tomate e cenoura ; incorporados: couve coração		1,1	6,3	1,5	0,5	0,0	0,0	7,5
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos e feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten)	4,5	13,4	3,8	1,5	0,2	0,2	86,2
	Prato	perninha de frango assada com massa espiral		35,8	21,8	1,2	8,4	1,5	0,4	308,3
	Salada	alface, couve roxa e pepino		6,1	8,1	1,8	1,4	0,0	0,0	15,2
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); salmão; gelatina (sulfitos)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de salmão com feijão frade (batata, salmão e feijão frade)		25,9	27,1	3,8	31,6	5,9	0,2	499,0
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura		2,8	0,3	0,1	5,1	2,5	0,1	34,1
Pão - Sobremesa		mistura gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e cenoura	sopa (aipo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	rojões (carne de porco) com arroz branco		23,0	32,2	0,2	9,4	2,2	0,2	309,8
	Salada	cenoura, pepino e tomate		2,0	7,5	1,8	1,4	0,0	0,0	10,5
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		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.

