

EMENTA SEMANAL

2 a 6 de dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora e feijão vermelho		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bacalhau à brás (migas de bacalhau, batata palha, ovo e salsa) com arroz e salada de alface, beterraba e tomate		656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Legumes à brás (batata frita palha, cenoura raspada, alho francês, courgette, couve branca e salsa) com arroz e salada de alface, beterraba e tomate		618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Lombo de porco à fatia com molho de oregãos, arroz de feijão vermelho e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)		737	176	2,0	0,2	1,3	0,2
	Vegetariano	Grão-de-bico crocante no forno com arroz e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)		453	108	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massa de salmão com salada de couve roxa, cenoura e milho		376	90	2,1	0,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Massa de feijão vermelho com salada de couve roxa, cenoura e milho		818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Creme de nabo e courgette		92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Coxas de frango assadas no forno com arroz e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve branca)		324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico no forno com arroz e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve branca)		294	70	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Chili de Soja (soja, feijão vermelho, feijão verde, cenoura e milho) com arroz		807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Vegetariano	Chili de Soja (soja, feijão vermelho, feijão verde, cenoura e milho) com arroz		807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL

9 a 13 de dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes (couve coração e cenoura)		247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Ovos mexidos com chouriço e salsa, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino		799	191	7,0	1,3	1,3	0,4
	Vegetariano	Legumes salteados com cogumelos e feijão-frade, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino		571	137	1	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e feijão manteiga		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filetes de pescada panada no forno (com pão ralado) com arroz e salada de alface, cenoura e rúcula		685	164	3,9	1,1	2,0	0,2
	Vegetariano	Tranches de tofu panadas com arroz e salada de alface, cenoura e rúcula		673	161	4	1	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Fêveras de porco estufadas com grão de bico, massa esparguete e legumes salteados (courgette, feijão verde e cenoura)		671	160	2,2	0,4	1,9	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com grão de bico, massa esparguete e legumes salteados (courgette, feijão verde e cenoura)		394	94	2	0,2	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (couve-flor, couve coração e alho francês)		114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Arroz de atum e salada de alface, pepino e milho		671	160	1	0	1	0,2
	Vegetariano	Feijão-frade com salsa e cebola, arroz e salada de alface, pepino e milho		583	139	2	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico		442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Roti de peru no forno com massa laços com salada de pepino, couve roxa e tomate		732	175	4,6	0,8	0,7	0,3
	Vegetariano	Ervilhas com courgette no forno e massa laços com salada de pepino, couve roxa e tomate		684	164	5	0,6	1,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL

16 a 20 de dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de couve-flor e feijão vermelho		246	59	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba		806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Vegetariano	Grão-de-bico no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba		633	151	6	1,7	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com courgette, cenoura e repolho cozidos		899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Massa vegetariana de rebentos de soja, lentilhas e legumes (courgette, cenoura e repolho)		599	143	5	1	1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão catarino com couve branca		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada e arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura		968	231	11,9	2,2	0,6	0,2
	Vegetariano	Estufado vegetariano (couve portuguesa, couve-lombarda e feijão vermelho) e arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura		533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos		226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e couve bruxelas, com macarronete		616	147	3	1	2	0,2
	Vegetariano	Massada de ervilhas com cenoura e couve bruxelas		605	145	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora e alho francês		291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de tamboril e salada de cenoura, tomate e pepino		751	180	2	0	1	0
	Vegetariano	Feijão manteiga estufado com cogumelos e arroz e salada de cenoura, tomate e pepino		432	103	6	1,7	1,8	1,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



23 a 27 de dezembro

Declaração nutricional 100g

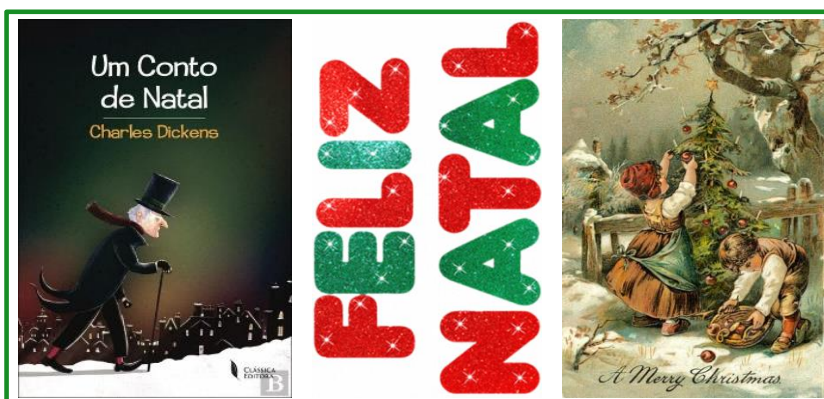
		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes (couve coração e cenoura)		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Panado de frango com esparguete, salada de alface, beterraba e tomate		841	201	6	1	1	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, salada alface, beterraba e tomate		497	119	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de salsa e arroz de tomate e salada de couve roxa, couve coração e cenoura		793	190	5	1	0	0,2
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos (tofu e espinafres) fritos com arroz de tomate e salada de couve roxa, couve coração e cenoura		1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	0							
	Prato	FERIADO							
	Vegetariano	0							
	Sobremesa	0							
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora		199	48	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Massa de cavala com molho de tomate com salada de alface, couve roxa e milho		649	155	2,4	0,8	1,7	0,1
	Vegetariano	Arroz de feijão-vermelho com legumes (couve coração, cenoura e pimento) e salada de alface couve roxa e milho		605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Jardineira de vaca (vaca, batata, ervilhas, couve lombarda e cenoura) com arroz		470	112	5	1,6	1,6	0,4
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, couve lombarda e cenoura) com arroz		208	50	1	0	7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora							
	Prato	hambúrguer de vaca estufado com esparguete	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Salada	alface, couve roxa e pimento	19,6	17,4	1,4	9,0	2,7	0,3	230,8
Pão - Sobremesa	mistura	1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6	
Reforço alimentar (Manhã)		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
		8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9	
Lanche		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
Reforço alimentar (Tarde)		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	filete de red fish assado com arroz de cenoura	17,6	17,8	1,7	9,1	1,4	0,4	225,6
	Salada	beterraba, alface e milho	1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
Pão - Sobremesa	mistura	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9	
Lanche		13,4	33,6	16,6	6	2,8	1,2	242,9	
Reforço alimentar (Tarde)		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	4,3	13,9	1,6	1,4	0,2	0,1	81,1
	Prato	jardineira de frango (frango, batata e legumes)	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
Reforço alimentar (Tarde)		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho francês	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	saladinha de atum com feijão frade e arroz branco	17,7	31,2	2,9	12,9	1,4	0,8	315,1
	Salada	alface, pepino e couve em juliana	1,4	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	11,7
Pão - Sobremesa	mistura	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4	
Reforço alimentar (Manhã)		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9	
Lanche		13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7	
Reforço alimentar (Tarde)		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	pá de porco fatiada no forno com massa cotovelos	23,9	16,9	0,9	24,7	7,8	0,4	387,7
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados	1,4	2,7	2,4	0,3	0,1	0,0	18,3
Pão - Sobremesa	mistura	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Lanche		9,6	39,9	16,6	9,7	5,2	1,1	286,9	
Reforço alimentar (Tarde)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0	

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.



Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz branco	16,0	36,2	1,2	19,5	2,6	1,3	387,9
	Salada	alface, couve roxa e pimento	1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido	13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	4,6	15,3	2,7	1,4	0,2	0,2	87,8
	Prato	perninha de frango estufada com massa macarronete	28,7	17,4	1,4	6,6	1,2	0,5	245,4
	Legumes	cogumelos, milho e cenoura salteada	1,2	4,7	1,0	0,4	0,0	0,1	26,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo	7,2	25,4	1,0	2,5	1,2	1,0	155,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]	12,0	18,7	3,4	9,5	2,0	0,4	209,8
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilha e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9,0	35,1	16,7	10,8	5,5	0,5	275,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	massada de carnes (carne de porco, massa riscada e legumes)	16,1	21,0	3,1	14,8	4,3	0,2	283,3
	Legumes	incorporados : repolho, cenoura e couve lombarda	1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + sumo de fruta 100%	7,4	43,3	20	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de curgete	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	pescada no forno com arroz de tomate	18,6	17,4	0,8	8,0	1,2	0,5	217,7
	Salada	alface, beterraba e tomate	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido	14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8
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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete		16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Salada	alface, couve roxa e milho		1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época		4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bacalhau; molho branco (leite, glúten); leite-creme (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	bacalhau gratinado no forno com batata e molho branco		18,6	11,9	1,0	3,6	0,6	0,3	155,6
	Salada	tomate, cenoura e alface		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido		12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês e feijão branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Salada	alface, cenoura e beterraba		1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo		8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de pescada; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Prato	filetes de pescada estufados com arroz de tomate		17,0	17,7	1,1	7,9	1,2	0,5	211,8
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido		14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha de milho (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)		8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	incorporados : couve lombarda, cenoura e repolho		1,3	2,7	2,6	0,2	0,0	0,0	17,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		bolachas de milho		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

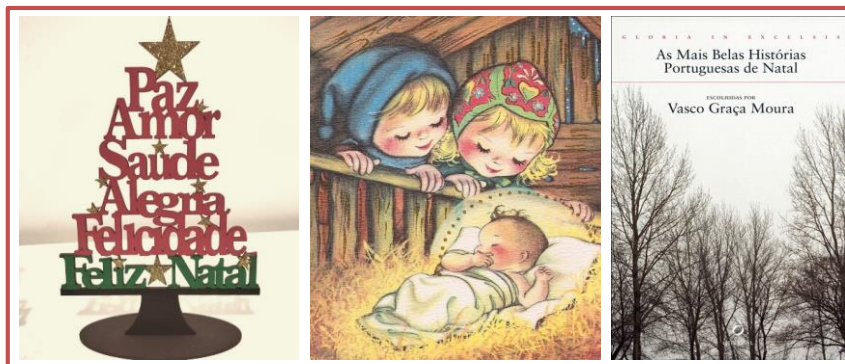
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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.



Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,6	14,6	3,1	1,5	0,2	0,3	85,5	
	Prato	arroz xau-xau (ovo mexido, arroz, ervilhas, cenoura e milho)		11,8	31,8	1,6	8,8	1,8	0,3	256,2	
	Salada	beterraba, alface e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo		8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9	
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda com lentilhas		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	5,2	15,7	3,0	1,4	0,2	0,2	91,7
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa cotovelinhos			25,2	17,4	1,4	12,9	3,5	0,4	288,0
	Salada	brócolos, curgete e feijão verde salteado	1,6		1,8	1,5	0,3	0,1	0,0	16,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	6,8		24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9	
Lanche		pão integral com queijo + iogurte sólido	13,4		33,6	16,6	6	2,8	1,2	242,9	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
4ª-feira											
Feriado											
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5	
	Prato	febras estufadas com arroz de cenoura		21,5	20,3	1,9	10,3	2,3	0,4	261,5	
	Legumes	alface, tomate e couve roxa		1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9	
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%		9,2	43,2	19,9	2,9	1,3	1,1	239,7	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de curgete		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa de cavala (massa espiral) e legumes			16,7	20,0	2,4	5,5	0,9	0,9	197,6
	Legumes	incorporados : milho, ervilha e cenoura	2,3		6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3		13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido	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	

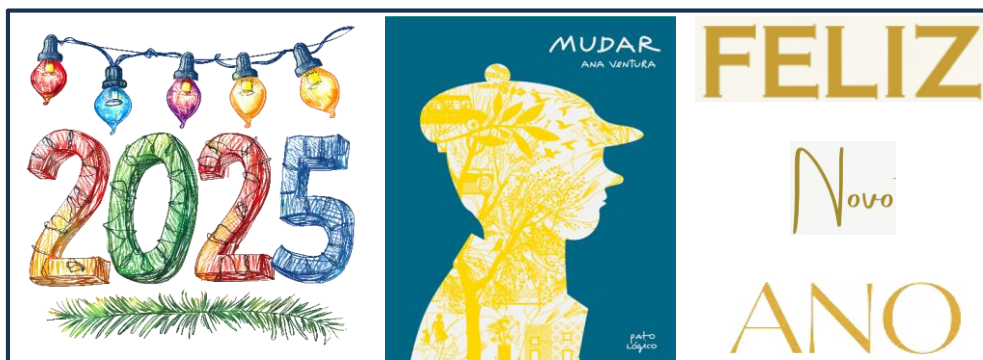
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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 30 a 3 de janeiro de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	bolonhesa (carne picada de vaca: glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten); pão	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		1,7	3,4	3,2	0,1	0,0	0,1	20,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com fiambre de peru	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche			pão de mistura com queijo + iogurte sólido	13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish;	4,6	15,2	2,6	1,4	0,2	0,2	87,0
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de brócolos	gelatina	18,4	17,2	1,1	9,3	1,5	0,4	228,1
	Salada	alface e pepino <i>incorporados</i> : brócolos	(sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	0,7	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0	6,3
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		0,6	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	5,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de centeio com queijo	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche			pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	7,2	25,4	1,0	2,5	1,2	1,0	155,4
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte sólido	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
4ª-feira				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Feriado										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão;	4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	saladinha de salmão (batata, salmão e legumes)	pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	19,2	16,1	3,2	24,0	4,5	0,3	358,5
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com fiambre de frango	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche			pão de mistura com manteiga + fruta da época	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	perna de frango estufada com arroz branco		28,5	27,1	1,0	9,3	1,6	0,5	309,2
	Salada	alface, cenoura e milho		0,7	4,6	0,9	0,2	0,0	0,1	22,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche			pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido	12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
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 2 a 6 de dezembro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora								
	Prato	favas no forno com massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Salada	alface, couve roxa e pimento		4,7	16,9	1,1	3,5	0,5	0,2	120,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		11,1	37,8	18,8	6,2	1,2	0,5	250,1
				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	estufado de lentilhas com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Salada	beterraba, alface e milho		9,9	34,0	1,8	6,4	0,9	0,2	236,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão integral com margarina + bebida vegetal		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		10,6	26,4	9,0	11,3	2,4	1,5	249,6
				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco								
	Prato	jardineira de legumes (batata e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,3	13,9	1,6	1,4	0,2	0,1	81,1
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		4,3	18,1	2,9	3,3	0,5	0,2	120,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês								
	Prato	saladinha de feijão frade com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Salada	alface, pepino e couve em juliana		8,2	46,7	1,7	6,4	1,0	0,2	282,8
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		1,4	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	11,7
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor								
	Prato	cubinhos de seitan salteados com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; seitan (glúten, soja); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja)	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados		5,8	25,1	0,6	8,0	1,1	0,2	198,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,4	2,7	2,4	0,3	0,1	0,0	18,3
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte vegetal		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolachas de milho		9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
				0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

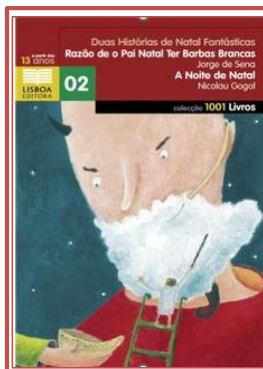
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. **Para 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	4,9	30,1	2,2	6,5	0,9	0,3	201,0
	Salada	alface, couve roxa e pimento	1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	4,6	15,3	2,7	1,4	0,2	0,2	87,8
	Prato	legumes estufados (curgete e feijão verde) com massa macarronete	4,3	18,8	2,5	3,7	0,6	0,2	127,6
	Legumes	cogumelos, milho e cenoura salteada	1,2	4,7	1,0	0,4	0,0	0,1	26,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com margarina	2,7	25,4	1,0	6,1	1,5	0,6	170,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	saladinha de grão-de-bico [grão-de-bico e batata]	7,3	27,1	1,7	4,5	0,6	0,1	181,2
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilha e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	8,5	27,6	9,2	4,7	0,9	0,1	195,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	massada de legumes com lentilhas (cogumelos, feijão verde, lentilhas e massa riscada)	10,4	25,0	1,6	3,7	0,6	0,1	177,2
	Legumes	<i>incorporados</i> : repolho, cenoura e couve lombarda	1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com compota + sumo de fruta 100%	4,7	48,1	24,7	0,8	0,1	0,7	220,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de courgette	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	feijão branco estufado com couve lombarda e cenoura e arroz de tomate	7,5	30,2	2,9	6,6	0,9	0,3	212,5
	Salada	alface, beterraba e tomate	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

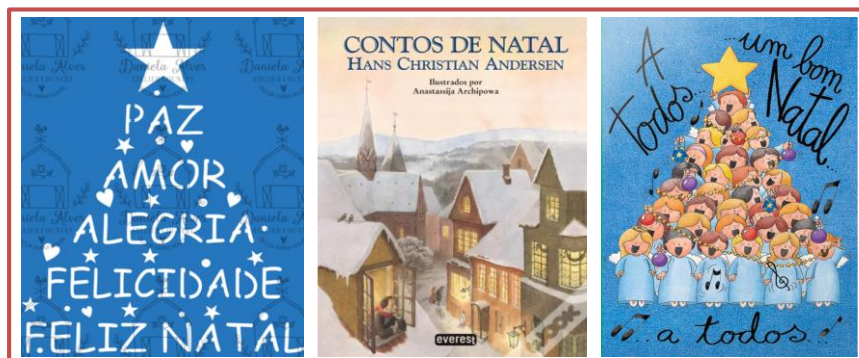
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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 16 a 20 de dezembro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor							
	Prato	lentilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Salada	alface, couve roxa e milho	11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de abóbora	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Prato	seitán gratinado no forno com batata e molho	5,1	12,4	1,1	7,8	1,1	0,2	141,3
	Salada	tomate, cenoura e alface	0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de alho francês e feijão branco	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	legumes no forno (abóbora e curgete) com orégãos e massa cotovelos	3,2	15,9	1,9	3,6	0,6	0,2	109,7
	Salada	alface, cenoura e beterraba	1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	feijão vermelho estufado com pimento e arroz de tomate	7,0	28,3	1,4	6,6	1,0	0,2	203,0
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta assada	0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de centeio com margarina + iogurte vegetal	7,7	28,0	3,6	9,0	2,0	0,6	234,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico e legumes) e arroz branco	10,0	45,2	3,0	4,9	0,6	0,2	269,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e repolho	1,3	2,7	2,6	0,2	0,0	0,0	17,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com compota + fruta da época	4,1	32,2	13,7	2,0	0,4	0,1	164,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolachas de milho	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

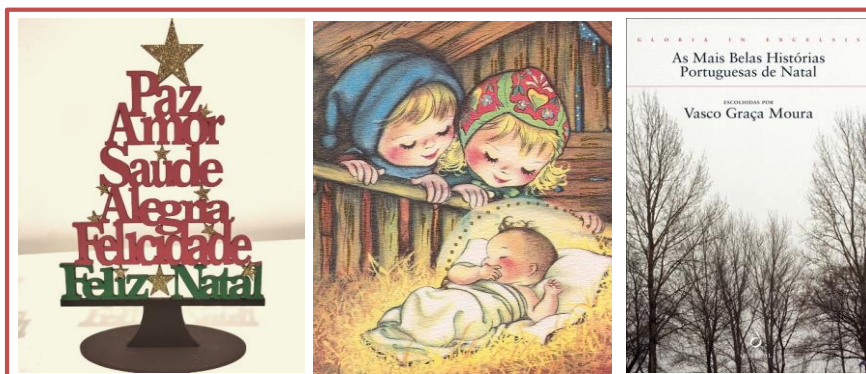
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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.



Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo) margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,6	14,6	3,1	1,5	0,2	0,3	85,5
	Prato	arroz xau-xau vegetariano (arroz, ervilhas, cenoura e milho)		5,1	31,8	1,6	3,6	0,5	0,1	182,8
	Salada	beterraba, alface e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); bebida vegetal (soja)	5,2	15,7	3,0	1,4	0,2	0,2	91,7
	Prato	feijão vermelho estufado com massa cotovelinhos		7,7	26,0	1,8	3,8	0,6	0,2	170,9
	Salada	brócolos, curgete e feijão verde salteado		1,6	1,8	1,5	0,3	0,1	0,0	16,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão integral com queijo + bebida vegetal	15,1	26,4	9,0	7,7	2,0	1,8	234,6	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
4ª-feira										
Feriado										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	favas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura		5,3	22,9	2,4	6,6	1,0	0,3	173,9
	Salada	alface, tomate e couve roxa		1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa de grão (massa espiral) e legumes		9,6	29,2	3,5	5,0	0,6	0,1	202,5
	Legumes	incorporados : milho, ervilha e cenoura		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2	
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 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 30 a 3 de janeiro de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	lentilhas estufadas com molho de tomate e massa esparguete	10,7	31,2	1,2	3,7	0,5	0,2	203,7
	Salada	beterraba, couve roxa e alface	1,7	3,4	3,2	0,1	0,0	0,1	20,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	4,6	15,2	2,6	1,4	0,2	0,2	87,0
	Prato	arroz de brócolos, curgete e cogumelos	4,8	27,7	1,2	3,7	0,5	0,1	166,1
	Salada	alface e pepino <i>incorporados</i> : brócolos	0,7	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0	6,3
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	0,6	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	5,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com marmelada	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	2,7	31,0	6,6	0,4	0,0	0,6	140,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira									
Feriado									
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)	3,2	11,5	3,7	1,2	0,2	0,2	65,4
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes)	3,7	15,9	3,1	3,2	0,5	0,2	108,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	favas estufadas com arroz branco	5,4	29,6	1,4	6,5	0,9	0,2	201,1
	Salada	alface, cenoura e milho	0,7	4,6	0,9	0,2	0,0	0,1	22,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + iogurte vegetal	9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
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 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.

