

EMENTA SEMANAL

2 a 6 de setembro

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	Esparguete a bolonhesa guarnecido com carne de vaca, salada de alface, beterraba e tomate		899	215	8	3	2	0,1
	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	Sopa de feijão branco com courgette		256	61	2	0,4	2,2	0,1
	Prato	Jardineira de frango (frango, batata e ervilhas, couve-lombarda e cenoura) com arroz		324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e couve-lombarda)		294	70	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora		199	48	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Filete de salmão no forno com oregãos e arroz, salada de alface, couve roxa e milho		737	176	2,0	0,2	1,3	0,2
	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	Roti de peru no forno com massa macarronete e legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola)		831	199	5	1,2	1,5	0,3
	Vegetariano	Grão-de-bico assado com massa macarronete e legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola)		444	106	1	0	2	0,1
	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 setembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve coração, alho francês)		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno, com arroz e salada de alface, tomate e pepino		806	193	6	0	1	0,1
	Vegetariano	Arroz com ervilhas e pimentos e salada de alface, tomate e pepino		818	196	4	0	2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor		234	56	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Perninha de frango estufada com massa esparguete e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde)		682	163	3	1	0	0,3
	Vegetariano	Feijão-manteiga estufado com cogumelos e massa esparguete e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde)		739	177	3,0	0,0	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Grão-de-bico com couve coração		462	111	3	0,3	2,3	0,1
	Prato	Filete de red-fish no forno com batata assada e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) e arroz		397	95	2	0	1	0,2
	Vegetariano	Grão-de-bico crocante no forno (grão-de-bico, azeite, pimentão doce e pimenta) com batata assada e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) e arroz		540	129	2	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (couve branca, nabo, feijão-verde)		206	49	2	0,2	2,1	0,1
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, vaca, feijão vermelho, arroz, couve coração, cenoura, pimento)		812	194	5,6	1,6	1,6	0,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, arroz, couve coração, cenoura, pimento)		878	210	8	1,1	4,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos		226	54	1	0	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate, massa macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa		608	145	5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate, massa macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa		497	119	2	0,2	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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 setembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de alface		240	57	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Ovos mexidos com fiambre, massa laços, cenoura, milho e couve-de-bruxelas		900	215	10	2	1	0,4
	Vegetariano	Massa laços salteada com favas, cenoura, milho e couve-de-bruxelas		733	175	3	0	3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres		526	126	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Abrótea no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, cenoura e couve roxa		816	195	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estufados com arroz de ervilhas e salada de tomate, cenoura e couve roxa		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte		238 /360	57/ 86	0/2	0/0	13/0	0/0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Cubos de peru estufado com massa e juliana de legumes salteados (couve-de-bruxelas, brócolos e couve-lombarda)		597	143	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com tomate, massa e legumes salteados (couve-de-bruxelas, brócolos e couve-lombarda)		280	67	1	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Nabo com ervilhas		232	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Empadão de arroz com atum (atum, milho, ervilhas e cenoura) com queijo no forno		626	150	5,3	0,7	1,1	0,4
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas (lentilhas, milho, ervilhas e cenoura)		1120	268	9	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve coração, feijão-verde)		201	48	2	0	2,4	0,1
	Prato	Lombo de porco no forno com couve-de-bruxelas, batata assada e arroz e salada de alface, cenoura e pepino		790	189	6	0,6	1,7	0,1
	Vegetariano	Feijão-vermelho estufado com couve-de-bruxelas e batata assada e arroz, salada de alface, cenoura e pepino		605	145	2	0,4	1,8	0,1
	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 setembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de espinafres		208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Arroz de cavala com tomate e legumes (feijão-verde, cenoura e pimento vermelho).		661	158	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate e legumes (feijão-verde, cenoura e pimento vermelho).		267	64	5	1	3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão branco		396	95	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Rolo de carne (vaca e porco) à fatia com molho de oregãos, massa cotovelinhos e salada de couve roxa, cenoura e pepino		734	175	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com molho de oregãos, batata corada e salada de couve roxa, cenoura e pepino		633	151	5,7	1,7	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de lentilhas com couve coração		445	106	2	0,3	2,6	0,1
	Prato	Bacalhau à brás (migas de bacalhau, batata palha, ovo) com arroz e salada de alface, tomate e cenoura		656	157	7	1	4	1,4
	Vegetariano	Legumes à brás (alho francês, cenoura, feijão-verde, brócolos, batata palha) com arroz e salada de alface, tomate e cenoura		380	91	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde com courgette		256	61	2	0,4	2,2	0,1
	Prato	Rancho (frango, grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento		749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento		601	144	2	0,2	2,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor com nabo		234	56	1	0	2,0	0,1
	Prato	Chili de soja (com feijão vermelho, feijão-verde, cenoura e milho) com arroz		807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Vegetariano	Chili de soja (com feijão vermelho, feijão-verde, cenoura e milho) com arroz		807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / /389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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

30 de setembro a 4 de outubro

Declaração nutricional 100g

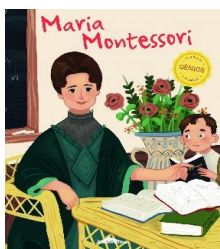
		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alho francês		218	52	1	0	1,8	0,1
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno com cebolada e massa esparguete com salada de alface, pepino e milho		698	167	3	1	1	0,2
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete e salada de alface, pepino e milho		583	139	2	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas		250	60	1	0	1,7	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno (com pão ralado), arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)		645	154	3	0	2	0,2
	Vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)		819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de nabo e feijão vermelho		324	77	1	0	1,9	0,6
	Prato	Ovos mexidos com ervilhas, macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana		578	138	4	1	2	0,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, abóbora e massa macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana		400	95	4	0,6	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0	1,8	0,1
	Prato	Saladinha de atum e feijão-frade (batata aos cubos, atum, feijão-frade, salsa) com arroz e salada de alface, couve roxa e tomate		599	143	5	1	1	0,4
	Vegetariano	Saladinha vegetariana de feijão-frade e milho (batata aos cubos, feijão-frade, milho, salsa, brócolos) com arroz e salada de alface, couve roxa e tomate		533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de lentilhas com couve coração		501	120	1	0	1,7	0,1
	Prato	Perna de frango assada com arroz e salada de alface, pepino e cenoura		910	217	4	1	0	0,2
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas e salada de alface, pepino e cenoura		583	139	2	0,3	1,3	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 setembro de 2024

		alergêneos	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)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,6	14,6	3,1	1,5	0,2	0,3	85,5
	Prato	massada de cavala (massa espiral)		14,4	14,2	0,6	5,2	0,8	0,9	162,8
	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 sementes com manteiga	3,5	19,5	1,1	8,3	4,1	0,2	169,0	
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 líquido	4,5	17,3	17,3	2	1,1	0,2	104,3	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); leite	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	perna de frango no forno com arroz de cenoura		27,6	19,7	1,4	9,2	1,6	0,5	273,8
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimentos salteados		1,1	2,0	1,9	0,2	0,0	0,0	13,4
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 + leite simples m/g	14,5	27,8	10,8	6,7	3,2	1,1	230,3	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; abrótea; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	saladinha de abrótea com batata		10,6	16,1	3,2	3,3	0,5	0,2	137,6
	Legumes	incorporados : 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 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	20,0	4,7	1,5	1,4	248,1	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,9	15,9	3,1	1,7	0,2	0,2	93,1
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete		25,2	17,4	1,4	12,9	3,5	0,4	288,0
	Legumes	brócolos, curgete e couve flor salteados		1,4	0,1	1,6	0,3	0,0	1,9	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 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 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	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	posta de pescada estufada com arroz de tomate		18,7	17,7	1,1	8,1	1,2	0,5	220,1
	Salada	alface, tomate e beterraba		0,1	2,7	2,7	0,1	0,0	1,2	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 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 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 9 a 13 de setembro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúç	Líp	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	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com massa esparguete	16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	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 frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
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	filetes de pescada no forno com arroz de brócolos	17,5	17,2	1,1	8,1	1,2	0,5	213,2
	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	pudim	0,6	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	5,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo	2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
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
			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	massada de aves (frango, peru e massa espiral) com grão de bico	20,8	20,0	1,5	8,1	1,8	0,3	237,8
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete salteados	1,5	1,6	1,3	0,3	0,1	0,0	14,8
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 sementes com queijo + iogurte sólido	13,5	35,1	16,7	6,4	2,9	0,7	253,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	saladinha de paloco (batata, paloco e legumes)	10,9	16,1	3,2	3,4	0,5	0,2	140,0
	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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
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	1,1	0,2	104,3
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	febras de porco estufadas em cebolada com arroz branco	22,2	27,7	1,4	10,4	2,3	0,3	295,6
	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 fiambre de frango	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido	9,6	39,9	16,6	9,7	5,2	1,1	286,9
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 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.



Semana de 16 a 20 de setembro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; douradinhos (peixe, crustáceos, glúten, moluscos); pão (glúten); queijo de peru (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas		12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados		1,1	1,7	1,6	0,3	0,0	0,0	13,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	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	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	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	0,3	106,3
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); leite	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,7
	Prato	perninha de frango estufada com massa esparguete		28,7	17,4	1,4	6,6	1,2	0,5	245,4
	Salada	alface, tomate e pepino		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	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	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	saladina de ovo (batata e ovo cozido) com feijão frade		12,2	18,9	3,4	9,3	2,0	0,4	209,6
	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	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	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	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2	1,1	0,2	0,2	104,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	5,1	16,2	3,3	1,5	0,2	0,2	93,7
	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	couve flor, brócolos 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	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	1,4	166,9
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	1,2	261,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	4,1	14,8	4,4	1,6	0,2	0,2	84,3
	Prato	arroz de atum		13,6	16,1	0,3	9,6	0,9	0,6	207,3
	Salada	couve roxa, milho e tomate		1,3	5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	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	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%	7,4	43,3	20	4,7	1,5	1,4	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral	2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	0,4	111,5

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 23 a 27 de setembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de hortaliça								
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,1	14,0	3,7	1,5	0,2	80,7	
	Salada	alface, cenoura e milho	bolonhesa [carne picada (soja, glúten, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite)	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	291,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	4,6	0,9	0,2	0,0	0,1	22,9	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1	
			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora								
	Prato	filete de cavala no forno com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de cavala; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Salada	couve roxa, pepino e cenoura		19,1	17,8	1,7	18,1	4,1	0,4	311,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,0	2,5	2,3	0,1	0,0	0,0	14,7	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
			4,5	17,3	17,3	2	1,1	0,2	104,3	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho								
	Prato	frango no forno com tomilho e massa espiral	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,6	15,1	2,8	1,5	0,2	0,2	87,5
	Legumes	curgete, feijão verde e cenoura salteados		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,1	2,5	2,1	0,2	0,1	0,0	15,2	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8	
			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura								
	Prato	posta de abrótea estufada com salada de batata	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; abrótea; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Salada	alface, tomate e beterraba		20,4	17,0	3,9	3,9	0,6	0,5	186,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral 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	7,9	18,0	1,0	3,5	1,4	0,9	136,6	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos								
	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, repolho e couve lombarda		8,6	38,6	2,5	6,7	1,0	0,3	252,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte líquido	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	8,0	36,7	18,3	10,3	5,2	0,4	273,3	
			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 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral e legumes)	10,7	12,9	2,1	9,6	2,0	0,4	181,1
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e milho	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 sementes com fiambre de peru + iogurte sólido	11,7	35,1	16,7	8,1	3,1	1,0	261,7
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 cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	chili de carnes [carne de vaca e porco] com feijão preto e arroz branco	21,3	29,2	1,0	11,5	2,4	0,3	309,1
	Legumes	<i>incorporados</i> : milho, cenoura e repolho	1,4	6,2	0,9	0,4	0,0	0,1	33,4
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 mistura com queijo + fruta da época	9,2	32,2	8,7	3,0	1,3	1,1	194,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	3,9	13,8	3,3	1,4	0,2	0,2	78,6
	Prato	filetes de pescada no forno com tomilho com salada de batata	18,9	16,7	3,6	5,0	0,8	0,5	187,9
	Salada	alface, beterraba 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 mistura com fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + leite simples m/g	10,7	34,1	10,8	10,4	5,6	1,0	274,2
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 curgete e feijão frade	4,7	15,8	2,9	1,5	0,2	0,2	90,2
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete	25,2	17,4	1,4	12,9	3,5	0,4	288,0
	Legumes	ervilha, cenoura e feijão verde cozido	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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
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 sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	petinga frita com arroz de tomate	27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Salada	alface, cenoura e tomate	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 integral com fiambre de peru	6,1	18,0	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
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)		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 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.



A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.
Nelson Mandela



Semana de 2 a 6 de setembro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa	4,6	14,6	3,1	1,5	0,2	0,3	85,5
	Prato	massada de ervilhas com cogumelos	(glúten);	4,0	12,0	1,0	3,6	0,5	0,1	97,2
	Salada	alface, cenoura e milho	cogumelos (sulfitos); pão	1,2	4,8	1,1	0,3	0,0	0,1	26,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten); pão de sementes (glúten, sésamo);	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	margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	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 brócolos		3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	legumes (curgete, cogumelos e feijão verde) com feijão vermelho e arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	7,6	27,7	3,2	6,7	1,0	0,3	203,7
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimentos salteados	cogumelos (sulfitos); pão	1,1	2,0	1,9	0,2	0,0	0,0	13,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten); queijo (leite); bebida vegetal (soja)	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										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)		4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	salada de batata com legumes (batata e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,7	15,9	3,1	0,2	0,1	0,2	81,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde	pão (glúten); iogurte vegetal (soja);	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	margarina (leite, soja)	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 + sumo de fruta 100%		7,4	43,3	20,0	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico		4,9	15,9	3,1	1,7	0,2	0,2	93,1
	Prato	feijão branco estufado com massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	7,5	26,2	1,8	3,8	0,6	0,2	171,4
	Legumes	brócolos, curgete e couve flor salteados	massa (glúten); pão	1,4	0,1	1,6	0,3	0,0	1,9	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	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 ervilhas		2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	lentilhas estufadas com arroz de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	9,9	33,6	0,9	6,4	0,9	0,2	235,2
	Salada	alface, tomate e beterraba	pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja);	0,1	2,7	2,7	0,1	0,0	1,2	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	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, 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 setembro de 2024

		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	favas estufadas com massa esparguete	5,6	19,9	1,8	3,7	0,6	0,2	137,2
	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 + 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	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
			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	massada de grão de bico com legumes	9,6	29,2	3,5	5,0	0,6	0,1	202,5
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete salteados	1,5	1,6	1,3	0,3	0,1	0,0	14,8
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	24,2	0,9	6,4	1,6	0,7	173,5
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	creme de couve lombarda	4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	saladina de lentilhas (batata e lentilhas)	11,3	30,2	3,5	3,4	0,5	0,2	199,4
	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	ervilhas estufadas em cebolada e pimento com arroz branco	5,2	30,2	2,2	6,6	1,0	0,2	203,6
	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.



Semana de 16 a 20 de setembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda							
	Prato	arroz de cogumelos e lentilhas							
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época							
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina							
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época							
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora e couve flor							
	Prato	estufado de feijão vermelho com repolho e massa esparguete							
	Salada	alface, tomate e pepino							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época							
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada							
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal							
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época							
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos							
	Prato	saladina de batata com feijão frade							
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época							
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com compota							
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época							
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde e lentilhas							
	Prato	grão de bico no forno com oregãos e massa cotovelos							
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época							
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina							
Lanche		pão de centeio com compota + iogurte vegetal							
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época							
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve branca							
	Prato	legumes assados (pimento, curgete e cenoura) com ervilhas e arroz de tomate							
	Salada	couve roxa, milho e tomate							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época							
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota							
Lanche		pão de mistura com margarina + sumo de fruta 100%							
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal							

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 23 a 27 de setembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de hortalíça	4,1	14,0	3,7	1,5	0,2	0,2	80,7
	Prato	bolonhesa de soja com esparguete	20,9	37,1	5,6	4,5	0,7	0,2	285,5
	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 compota + bebida vegetal	11,3	37,5	13,7	4,8	0,7	1,5	237,6
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 abóbora	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Prato	arroz de cenoura com lentilhas	10,6	41,8	1,5	3,4	0,5	0,1	245,1
	Salada	couve roxa, pepino e cenoura	1,0	2,5	2,3	0,1	0,0	0,0	14,7
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 + fruta da época	4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho	4,6	15,1	2,8	1,5	0,2	0,2	87,5
	Prato	massada de legumes (massa espiral, ervilha, feijão verde e cenoura)	5,3	20,8	2,8	3,7	0,6	0,1	138,9
	Legumes	curgete, feijão verde e cenoura salteados	1,1	2,5	2,1	0,2	0,1	0,0	15,2
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 compota + iogurte vegetal	9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	saladinha de batata com grão de bico cozido	7,3	27,1	1,7	4,5	0,6	0,1	181,2
	Salada	alface, tomate e beterraba	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com compota	3,4	22,8	5,8	1,4	0,3	0,6	117,8
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco	8,6	38,6	2,5	6,7	1,0	0,3	252,4
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, repolho 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	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
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)		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 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 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal		
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5	
	Prato	massa de legumes (ervilhas, cogumelos e repolho)		7,5	22,9	1,8	4,0	0,6	0,1	159,8	
	Legumes	ervilha, cenoura e milho		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 margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
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	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	chili de vegetariano com feijão preto e arroz branco			7,8	38,7	1,9	6,7	1,0	0,3	249,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e repolho	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	4,1		29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,7		37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	2,0		2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal									
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; seitan (glúten, soja); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)		3,9	13,8	3,3	1,4	0,2	0,2	78,6
	Prato	cubinhos de seitan no forno com tomilho e salada de batata			7,5	17,1	3,9	5,1	0,7	0,3	145,4
	Salada	alface, beterraba 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 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)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,8	2,9	1,5	0,2	0,2	90,2
	Prato	estufado de feijão vermelho com pimento e massa esparguete			7,8	25,9	1,8	3,9	0,6	0,2	171,5
	Legumes	ervilha, cenoura e feijão verde cozido	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 margarina	4,1		24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
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	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)		4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	rissóis de espinafres fritos com arroz de feijão branco e tomate			6,0	36,8	4,1	9,4	1,6	0,1	259,6
	Salada	alface, cenoura e tomate		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 integral com marmelada		3,4	23,5	6,6	1,4	0,3	0,6	121,3	
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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.
Nelson Mandela

