

Semana de 05 a 09 Dezembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	hambúrguer estufado com massa esparguete e legumes salteados	hamburguer (soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten)	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		27,2	37,4	3,2	8,7	2,8	0,3	339,7
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
	Prato	filetes no forno com arroz branco e salada mista	sopa (aipo); filetes; doce	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Sobremesa	doce (valor médio)		19,4	44,5	2,3	2,3	0,3	0,4	281,1
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
	Prato	massa de frango (cenoura e feijão verde estufados)	sopa (aipo); massa (glúten)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		28,3	34,8	3,9	16,9	3,9	0,4	406,1
5ª-feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	Sobremesa									
6ª-feira	Sopa	de nabo		7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
	Prato	nuggets de frango com arroz de cenoura	nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo)	26,4	45,5	2,8	10,1	1,5	0,7	383,8
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

3

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 12 a 16 Dezembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo);	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
	Prato	rissóis atum com arroz alegre (cenoura e ervilha)	rissol de atum (glúten, ovo, peixe); iogurte (leite)	12,5	69,7	4,1	14,5	3,4	1,6	466,7
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
3ª-feira	Sopa	de couve flôr e cenoura		4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
	Prato	frango assado com massa de feijão verde	massa (glúten)	46,3	37,6	3,2	5,5	1,2	0,4	388,4
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão branco	douradinhos	12,3	31,4	6,5	2,1	0,3	0,3	195,5
	Prato	douradinhos no forno salada de batata, cenoura e feijão verde	(peixe, glúten); doce	15,9	53,4	5,6	8,0	0,0	0,2	352,2
	Sobremesa	doce (valor médio)		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
5ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas		4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
	Prato	feijoada à Portuguesa forma de arroz branco	massinhas (glúten)	28,9	53,6	6,2	6,3	1,5	0,3	391,0
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo);	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	paloco com batata gratinada e broa (paloco, batata, ovo e feijão verde)	paloco; broa (glúten); ovo; leite	19,4	43,9	5,3	6,3	1,2	2,2	314,2
	Sobremesa	leite creme com canela	creme (leite)	11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1

4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 14 a 23 Dezembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (aipo);	8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
	Prato	carne picada de tomatada com massa macarronete e salada de alface	carne picada (sulfitos, soja);	15,8	38,8	0,8	4,7	1,5	0,2	260,5
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	massa (glúten)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de alho francês		4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
	Prato	lombinhos de pescada com molho de cenoura e arroz de ervilhas	lombinhos de pescada;	28,9	69,2	3,7	3,6	0,5	0,4	432,3
	Sobremesa	iogurte de aromas	iogurte (leite)	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve		16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
	Prato	frango estufado com ervilhas e cenoura com esparguete salteado	sopa (aipo); esparguete (glúten)	51,7	62,6	5,6	6,7	1,4	0,5	523,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
	Prato	arroz de atum com cenoura raspada e milho	sopa (aipo); atum	16,6	44,0	2,9	8,2	0,6	0,9	320,1
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de couve flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
	Prato	massa de carnes à Primavera	massa (glúten)	34,3	35,8	5,6	5,9	1,5	0,4	336,0
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 26 a 30 Dezembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); atum; salmão;	2,5	14,1	4,4	3,2	0,5	0,2	95,8
	Prato	massada de peixe (atum, salmão, delícias, cenoura e feijão verde)	delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, peixe)	24,2	46,7	3,9	17,7	2,5	0,6	442,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); hambúrguer	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
	Prato	hambúrguer estufado com cogumelos e arroz de cenoura	(soja, glúten, sulfitos); cogumelos (sulfitos)	22,7	38,1	2,4	7,6	2,7	0,3	315,8
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de cenoura com massinhas		6,0	35,1	4,9	1,7	0,3	0,2	182,5
	Prato	salada de peixe com batata e macedónia de legumes	massinhas (glúten); peixe; doce	19,8	24,1	3,1	2,5	0,4	0,3	200,1
	Sobremesa	doce (valor médio)		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	rancho de carnes	massa (glúten)	31,1	68,6	5,1	9,2	1,7	0,3	483,8
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas		8,2	24,4	6,6	2,0	0,2	0,2	149,8
	Prato	abrótea estufada com cenoura e arroz primavera	abrótea; iogurte (leite)	20,6	42,7	4,1	2,7	0,4	0,3	281,7
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7

6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



com a barriga vazia, não há alegria