

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de courgete e cenoura		8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
DIA	Prato	macarrão à bolonhesa [massa macarronete e juliana de alface]	sopa (aipo); massa (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	16,9	38,1	4,0	5,4	1,7	0,3	271,6
13	Sobremesa	fruta da época		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
DIA	Prato	pescada cozida com todos [batata, cenoura, ovo]	pescada; queque (ovo, glúten, leite)	21,0	19,8	1,7	7,0	1,6	0,4	227,8
14	Sobremesa	queque		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração		16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
DIA	Prato	fêveras de cebolada com batata alourada, alface e cenoura	sopa (aipo)	32,6	40,7	4,4	8,7	2,4	0,4	376,2
15	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos		5,4	21,0	4,2	1,8	0,2	0,2	123,1
DIA	Prato	arroz de atum	atum; iogurte (leite)	15,6	37,0	1,7	7,8	0,6	0,7	284,9
16	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de couve-flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
DIA	Prato	massa de carnes à Primavera	massa (glúten)	31,4	68,8	4,5	5,9	1,7	0,3	453,2
17	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

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.

As **leguminosas** são alimentos muito ricos nutricionalmente; proporcionando elevados benefícios para a saúde dos consumidores. São um excelente fornecedor de proteínas, sendo no entanto recomendável combinar as leguminosas com cereais ou com outros tipos de leguminosas, de forma a obter os aminoácidos em falta e a proteína ser mais completa e idêntica às fontes de alto valor biológico (carne, pescado, laticínios e ovos).



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde		4,0	21,3	4,5	1,3	0,2	0,2	114,2
DIA	Prato	tesourinhos com arroz branco e salada	tesourinhos (glúten, peixe)	14,0	50,8	2,4	9,4	0,3	0,1	346,9
20	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de cenoura com grão		11,1	41,7	5,6	3,3	0,4	0,2	244,6
DIA	Prato	hamburguer estufado com cogumelos e massa espiral	hamburguer (soja, glúten, sulfitos); cogumelos (sulfitos); massa (glúten)	25,5	36,1	2,1	8,4	2,8	0,3	325,5
21	Sobremesa	fruta da época		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
DIA	Prato	filetes com molho de tomate e oregãos, salada de batata e macedónia de legumes	massinhas (glúten); filetes; gelatina (sulfitos)	20,9	22,6	3,5	3,0	0,4	0,3	202,9
22	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração		4,5	22,3	4,1	1,6	0,2	0,2	122,6
DIA	Prato	rancho de carnes à Regional [couve, cenoura, grão-de-bico]	massa (glúten)	41,3	84,4	7,2	9,2	1,8	0,3	589,4
23	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas		4,8	21,9	3,8	1,3	0,2	0,2	120,5
DIA	Prato	abrótea estufada com cenoura e arroz primavera	sopa (aipo); abrótea; iogurte (leite)	21,1	44,5	2,9	3,4	0,5	0,3	296,7
24	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7

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.



O equinócio da primavera ocorre a **20 de março, às 10h29**, sinalizando o **primeiro dia da primavera**.

Dá-se o nome de equinócio da primavera ao **momento exato em que tem início a estação da primavera**.

Equinócio é uma palavra em latim que aglutina dois termos com significados diferentes. Aequus significa "igual" e "nox", noite. O termo quer dizer literalmente "noites iguais", isto porque nessa altura a noite e o dia têm sensivelmente a mesma duração, 12 horas.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
DIA	Prato	almôndegas com molho de tomate e esparguete de cenoura	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
27	Sobremesa	fruta da época		24,7	36,4	2,5	9,1	2,9	0,3	330,1
				1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de tomate								
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo [cenoura e ervilhas]	sopa (aipo); peixe; ovo; iogurte (leite)	3,8	22,5	5,9	1,4	0,2	0,2	119,4
28	Sobremesa	iogurte de aromas		22,2	20,6	1,9	6,8	1,6	0,4	234,9
				5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de grão com espinafres								
DIA	Prato	pá de porco assada com arroz e alface	sopa (aipo)	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
29	Sobremesa	fruta da época		32,9	64,1	1,2	8,1	2,3	0,3	468,6
				1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de couve-flôr								
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas e massa cotovelinhos	massa (glúten)	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
30	Sobremesa	"ovo estrelado" (pêssego e ananás)		46,4	41,7	1,2	4,9	1,0	0,4	396,7
				0,2	26,3	26,3	0,2	0,0	0,0	104,4
6ª-feira	Sopa	de nabo								
DIA	Prato	arroz de cação [ervilhas e cenoura]	cação	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
31	Sobremesa	fruta da época		20,9	43,9	2,4	3,3	0,5	0,3	293,2
				1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

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.



As **leguminosas** fornecem vitaminas do complexo B e, pela sua composição em minerais, como o cálcio e o ferro, são muito importantes numa fase de grande desenvolvimento como a infância e adolescência.

http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf