

Semana de 01 a 02 de Setembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª -feira	Sopa									
	Prato									
	Sobremesa									
3ª -feira	Sopa									
	Prato									
	Sobremesa									
4ª -feira	Sopa									
	Prato									
	Sobremesa									
5ª -feira	Sopa	creme de vegetais								
	Prato	hamburguer de aves com courgette e esparguete salteado	hamburguer de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten);	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Sobremesa	iogurte de aromas	iogurte (leite)	24,3	33,4	2,5	8,1	2,8	0,2	307,2
6ª -feira	Sopa	de cenoura		3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
	Prato	arroz de atum com alface	atum	14,7	36,2	0,8	7,1	0,6	0,6	271,9
	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 capitação prevista para cada dose individual.



com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 05 a 09 de Setembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,5	14,1	4,4	3,2	0,5	0,2	95,8
	Prato	tesourinhos no forno com massa macarronete [cenoura e feijão verde]	tesourinhos (peixe, glúten); massa (glúten)	16,6	49,0	4,7	8,8	0,2	0,2	344,0
	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		4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
	Prato	feijoada à transmontana com forma de arroz branco	chouriço de carne (soja, leite)	34,1	63,7	3,0	10,6	2,9	0,9	489,9
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de legumes		10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
	Prato	filetes com salada de batata e milho	filetes; doce	19,4	43,0	2,8	2,0	0,2	0,4	272,3
	Sobremesa	doce (valor médio)		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora		2,0	12,9	1,9	1,1	0,2	0,1	70,9
	Prato	almôndegas estufadas com molho de tomate com esparguete de legumes	almôndegas (glúten, soja, sulfitos), esparguete (glúten)	43,6	61,1	6,2	13,6	4,8	0,4	546,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	abrótea; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	abrótea no forno com delícias do mar com arroz branco e cenoura raspada		20,5	39,1	3,0	2,7	0,4	0,3	266,7
	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 capitação prevista para cada dose individual.



com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 12 a 16 de Setembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	hamburguer 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 com espinafres		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	filetes no forno com arroz e salada mista	sopa (aipo); filetes; doce	19,4	44,5	2,3	2,3	0,3	0,4	281,1
	Sobremesa	doce (valor médio)		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais		20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Prato	massa de frango [cenoura, feijão verde estufado]	sopa (aipo); massa (glúten)	28,3	34,8	3,9	16,9	3,9	0,4	406,1
	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 couve flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
	Prato	pescada cozida com ovo com grão e salada de batata	pescada; ovo; iogurte (leite)	25,7	49,0	4,9	5,3	1,0	0,4	352,0
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de nabo		7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
	Prato	salsichas com cogumelos com arroz de cenoura	salsichas (soja); cogumelos (sulfitos)	9,0	41,5	2,3	9,8	2,8	1,4	293,9
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		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.



com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 19 a 23 de Setembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª -feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); rissol	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
	Prato	rissois de tofu com espinafres com arroz alegre [cenoura e ervilha]	(glúten, ovo, soja, sulfitos);	11,5	67,8	3,1	25,4	4,7	1,6	553,3
	Sobremesa	iogurte de aromas	iogurte (leite)	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 abóbora com massinhas	massinhas (glúten);	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
	Prato	douradinhos no forno com salada de batata, cenoura e feijão verde	douradinhos (peixe, glúten);	15,9	53,4	5,6	8,0	0,0	0,2	352,2
	Sobremesa	doce (valor médio)	doce	12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
5ª -feira	Sopa	de vegetais com feijão branco		12,3	31,4	6,5	2,1	0,3	0,3	195,5
	Prato	feijoada à Portuguesa com forma de arroz branco		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	massa (glúten); atum;	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	massada de peixe [atum, salmão e delícias, cenoura e feijão verde]	salmão; delícias (peixe, ovo, glúten,	24,2	46,7	3,9	17,7	2,5	0,6	442,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	caranguejo, soja); sopa	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.



Semana de 26 a 30 de Setembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª -feira	Sopa	de courgette 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	lombinhos	4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
	Prato	lombinhos de pescada com molho de cenoura com arroz de ervilhas	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	sopa (aipo);	16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
	Prato	frango estufado com ervilhas e cenoura com esparguete salteado	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

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.

