

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	4	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); soja	8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
		Prato	hambúrguer no forno com arroz branco, salada de alface e milho		24,3	33,4	2,5	8,1	2,8	0,3	307,2
		Vegetariana	soja estufada com arroz branco e salada de alface e milho		21,4	48,8	4,7	15,4	2,0	0,3	423,1
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	5	Sopa	de nabo	sopa (sulfitos, aipo); atum; iogurte (leite)	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
		Prato	atum com feijão frade, salada de batata e feijão verde		21,6	26,4	2,1	10,5	1,4	0,8	288,8
		Vegetariana	salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) e feijão frade		21,7	64,8	7,4	6,3	1,2	0,2	408,1
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Quarta-Feira	6	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten)	10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
		Prato	esparguete de carnes com ervilhas e cenoura		28,1	41,2	4,6	5,2	1,6	0,3	327,3
		Vegetariana	esparguete guisada com lentilhas, ervilhas e cenoura		17,1	40,2	4,2	5,9	0,9	0,8	285,8
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	7	Sopa	de alho francês	sopa (sulfitos, aipo); caçã; pudim (leite)	4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
		Prato	posta de cação no forno com arroz branco e salada de alface		18,9	49,3	2,0	2,5	0,3	0,4	300,8
		Vegetariana	arroz de ervilhas, cenoura e feijão verde		11,9	38,9	5,7	6,1	1,0	0,6	261,2
		Sobremesa	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Sexta-Feira	8	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	sopa (sulfitos, aipo); macarronete (glúten); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
		Prato	frango estufado com macarronete de cenoura		27,4	33,1	2,6	16,8	3,9	0,4	394,9
		Vegetariana	massa de cogumelos e cenoura		5,2	24,6	3,7	5,9	0,9	0,2	174,6
		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) / Lip.=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.

* A Dieta Vegetariana não representa uma opção diária sendo servida apenas nos casos previamente sinalizados e validados.

5/Novembro Dia Mundial do Cinema



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	11	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos); almôndegas (glúten, sulfitos, soja); rissóis de tofu (gluten, ovo, soja, sulfitos)	4,0	21,3	4,5	1,3	0,2	0,2	114,2
		Prato	almôndegas estufadas com arroz branco e cenoura raspada		39,1	68,3	2,2	12,4	4,5	0,4	548,2
		Vegetariana	rissóis de tofu com arroz branco e cenoura raspada		10,9	64,1	2,3	5,0	0,9	1,5	344,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	12	Sopa	creme de legumes com massinhas	sopa (sulfitos, aipo, glúten); paloco; queque (ovo, glúten, sulfitos)	11,7	38,4	6,1	1,8	0,2	0,2	201,3
		Prato	paloco à espanhola com salada de alface e milho		14,6	28,4	3,5	6,0	0,8	2,1	227,7
		Vegetariana	saladinha de batata com ervilha, cenoura e feijão verde		12,6	24,6	6,7	6,2	0,9	0,2	247,0
		Sobremesa	queque		2,0	21,9	14,5	9,0	1,2	0,1	176,6
Quarta-Feira	13	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos, aipo); massa fusilli (glúten); cogumelos (sulfitos)	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
		Prato	fusilli de frango e legumes [curgete e cenoura]		46,2	37,6	3,2	6,5	1,3	0,4	397,2
		Vegetariana	massa de fusilli com cogumelos, curgete e cenoura		6,4	26,0	5,0	6,1	1,0	0,2	186,3
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	14	Sopa	de vegetais com feijão branco	sopa (sulfitos, aipo); filetes de pescada; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	19,2	33,4	6,0	2,4	0,3	0,3	216,6
		Prato	filetes de pescada gratinados com delicias do mar, arroz branco e salada de alface		22,6	39,1	2,0	9,0	1,0	1,8	332,2
		Vegetariana	arroz de lentilhas com salada de alface		15,7	48,4	1,6	5,6	0,8	0,1	312,5
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Sexta-Feira	15	Sopa	creme de abóbora	sopa (sulfitos); massa macarronete (glúten)	2,0	12,9	1,9	1,1	0,2	0,1	70,9
		Prato	carne de porco estufada com grão, macarronete, couve e cenoura		41,3	84,4	7,2	9,2	1,8	0,3	589,4
		Vegetariana	rancho vegetariano (cenoura, couve e grão)		13,6	43,9	5,4	7,8	1,0	0,2	302,5
		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) / Lip.=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.

* A Dieta Vegetariana não representa uma opção diária sendo servida apenas nos casos previamente sinalizados e validados.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	18	Sopa	creme de cenoura		3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
		Prato	rissóis de carne com arroz branco e juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo); rissóis de carne (glúten, ovo, soja, leite, sulfitos); soja	19,1	55,2	4,0	18,1	4,5	1,6	466,3
		Vegetariana	soja estufada com arroz branco e juliana de legumes		22,2	34,9	8,2	15,4	2,1	0,2	369,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	19	Sopa	creme de vegetais		20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
		Prato	pescada no forno com salada de batata e macedónia de legumes	sopa (sulfitos, aipo); pescada; gelatina (sulfitos)	40,4	46,2	6,9	3,9	0,6	0,7	386,2
		Vegetariana	saladinha de batata com lentilhas, feijão verde e cenoura		16,4	47,1	5,3	5,5	0,8	0,2	307,6
		Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
Quarta-Feira	20	Sopa	de espinafres com grão-de-bico		17,8	29,9	1,9	2,2	0,3	0,4	188,1
		Prato	frango assado com arroz branco salada de alface	sopa (sulfitos, aipo); cogumelos (sulfitos)	33,4	28,9	4,4	8,0	1,5	0,5	323,2
		Vegetariana	arroz de cogumelos, cenoura e feijão verde		12,5	37,4	4,2	6,4	1,0	0,6	260,3
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	21	Sopa	creme de couve-flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
		Prato	massa à Italiana (massa espiral, ovo, salsicha, ervilha e milho)	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); ovo; salsicha (soja); iogurte (leite)	16,5	52,5	1,8	11,9	3,3	1,6	383,2
		Vegetariana	massa com ervilhas, milho e cenoura		5,7	26,0	3,3	3,8	0,6	0,1	163,2
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Sexta-Feira	22	Sopa	de nabo		7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
		Prato	chili de carnes com forma de arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (glúten, sulfitos, soja)	19,1	55,8	1,2	5,8	1,6	0,2	355,8
		Vegetariana	arroz de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)		11,9	38,9	5,7	6,1	1,0	0,6	261,2
		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) / Lip.=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.

* A Dieta Vegetariana não representa uma opção diária sendo servida apenas nos casos previamente sinalizados e validados.



21/Novembro
Dia Mundial da Filosofia

A Filosofia estuda questões fulcrais para o homem como a realidade, a existência, o conhecimento, a razão, a linguagem...

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	25	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
		Prato	esparguete à bolonhesa com cenoura raspada		16,9	38,1	4,0	5,4	1,7	0,3	271,6
		Vegetariana	esparguete guisada com lentilhas, feijão verde e cenoura		15,9	39,3	5,1	5,8	0,9	0,2	276,6
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	26	Sopa	de cenoura com massinhas	sopa (sulfitos, aipo); abrótea; cogumelos (sulfitos); iogurte (leite)	6,0	35,1	4,9	1,7	0,3	0,2	182,5
		Prato	abrótea estufada com legumes [cenoura e feijão verde], arroz branco e alface		20,3	41,4	2,9	3,3	0,5	0,3	280,3
		Vegetariana	cogumelos no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura		3,7	36,9	2,8	5,5	0,8	0,2	174,5
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Quarta-Feira	27	Sopa	de couve-flôr, cenoura e lentilhas	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
		Prato	frango assado com massa de legumes		39,9	36,1	4,8	25,1	5,8	0,5	532,9
		Vegetariana	massa de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)		5,7	26,0	3,3	3,8	0,6	0,1	163,2
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	28	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos, aipo); cavala; pudim (leite)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
		Prato	arroz de cavala com ervilhas e cenoura aos cubos		16,0	37,2	1,8	7,9	0,6	0,7	287,2
		Vegetariana	arroz de legumes (ervilhas, tomate e cenoura)		11,9	38,9	5,7	6,1	1,0	0,6	261,2
		Sobremesa	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Sexta-Feira	29	Sopa	de cenoura	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
		Prato	massa de carnes à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, couve e cenoura)		63,8	89,4	5,0	13,9	4,1	1,0	736,4
		Vegetariana	massa com feijão vermelho, couve e cenoura		17,2	55,2	4,0	6,1	0,7	0,2	343,6
		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) / Lip.=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.

* A Dieta Vegetariana não representa uma opção diária sendo servida apenas nos casos previamente sinalizados e validados.



25/Novembro
Dia Internacional
para a Eliminação da
Violência Contra as Mulheres