

Semana de 07 a 11 Novembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª -feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo);	2,5	14,1	4,4	3,2	0,5	0,2	95,8
	Prato	almôndegas estufadas com arroz branco, cenoura raspada e alface	almôndegas (glúten, soja, sulfitos)	22,7	41,9	3,0	8,5	2,8	0,3	338,4
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª -feira	Sopa	creme de legumes com massinhas	sopa (aipo, glúten);	23,7	42,9	5,4	2,1	0,2	0,2	230,7
	Prato	saladinha de peixe com ovo, ervilha e cenoura	peixe; ovo; doce	24,0	24,6	3,9	7,6	1,7	0,6	264,8
	Sobremesa	doce		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
4ª -feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo);	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
	Prato	frango assado com massa espiral e legumes (curgete e cenoura)	massa (glúten)	46,3	37,6	3,2	5,5	1,2	0,4	388,4
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª -feira	Sopa	de nabo com couve coração	filetes, 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	filetes de pescada gratinados com delícias do mar, arroz branco e salada de alface		22,8	40,5	3,2	9,0	1,0	1,8	338,0
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª -feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo);	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	rancho de carnes à Regional	massa (glúten)	31,1	68,6	5,1	9,2	1,7	0,3	483,8
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

11

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 18 Novembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
	Prato	arroz de atum com juliana de legumes	atum	16,8	40,9	5,0	8,0	0,7	0,7	305,7
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo); hambúguer de aves	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Prato	hambúguer de aves com curgete e esparguete salteado	(glúten, soja, sulfitos); esparguete	24,3	33,4	2,5	8,1	2,8	0,3	307,2
	Sobremesa	doce	(glúten); doce	12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
4ª-feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	filetes no forno com salada de batata e macedónia de legumes	filetes	22,1	44,3	6,8	2,0	0,3	0,4	288,2
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de couve flôr	carne picada	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
	Prato	chili de carnes com forma de arroz branco	(sulfitos, soja); iogurte	19,1	55,8	1,2	5,8	1,6	0,2	355,8
	Sobremesa	iogurte de aromas	(leite)	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de nabo	massa espiral	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
	Prato	massa à Italiana (massa espiral, ovo, salsicha, ervilha e milho)	(glúten); ovo; salsichas	16,5	52,5	1,8	11,9	3,3	1,6	383,2
	Sobremesa	fruta da época	(soja)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

12

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 21 a 25 Novembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (glúten); esparguete (glúten); carne picada (soja, sulfitos)	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
	Prato	esparguete à bolonesa com cenoura raspada		16,9	38,1	4,0	5,4	1,7	0,3	271,6
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); cação; doce	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
	Prato	cação estufado com legumes [ervilha e feijão verde], arroz branco e alface		24,0	44,8	3,1	2,9	0,4	0,5	305,5
	Sobremesa	fruta da época ou doce		1,0/ 12,3	14,5/ 45,9	14,3/ 41,6	0,4/ 15,3	0,1/ 6,9	0,0/ 0,5	65,7/ 367,9
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	massa (glúten)	4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
	Prato	frango assado com massa de legumes [jardineira de legumes]		48,9	42,9	5,9	5,8	1,3	0,5	422,5
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo); rissol (glúten, ovo, soja, sulfitos); iogurte (leite)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Prato vegetariano	rissóis de tofu com espinafres, arroz branco e salada mista		11,5	67,8	3,1	25,4	4,7	1,6	553,3
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	sopa de cenoura	atum	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
	Prato	saladinha de atum com feijão frade		18,0	26,2	2,0	7,7	0,7	0,8	249,1
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

1

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 28 Novembro a 02 Dezembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	tesourinhos	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)	(peixe, glúten); massa macarronet e (glúten)	16,6	49,0	4,7	8,8	0,2	0,2	344,0
	Sobremesa	fruta da época		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	sopa (aipo)	28,9	53,6	6,2	6,3	1,5	0,3	391,0
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de legumes		21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	filetes com salada de batata, alface e milho	sopa (aipo); filetes; doce	20,0	43,2	3,1	2,1	0,2	0,4	275,9
	Sobremesa	doce		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
5ª-feira	Sopa									
	Prato	FERIADO								
	Sobremesa									
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	almôndegas	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	almôndegas no forno com cogumelos, arroz branco e alface	(glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos); iogurte (leite)	22,4	36,9	1,3	8,5	2,8	0,3	317,9
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7

2

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