

Semana de 03 a 07 de Outubro 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 com arroz branco e salada	18,3	66,8	2,3	14,0	0,6	0,1	470,9
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-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	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
4ª-feira	Sopa								
	Prato	Feriado							
	Sobremesa								
5ª-feira	Sopa	de couve lombarda	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
	Prato	hamburguer estufado com cogumelos e massa espiral	22,5	28,0	0,7	7,5	2,6	0,3	269,4
	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 com arroz primavera	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

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 10 a 14 de Outubro de 2016

		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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	almôndegas com molho de tomate com esparguete de cenoura	25,1	38,7	4,4	9,2	2,9	0,3	340,8
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª -feira	Sopa	de vegetais	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Prato	saladinha de peixe com ovo [cenoura e ervilhas]	24,0	24,6	3,9	7,6	1,7	0,6	264,8
	Sobremesa	doce (valor médio)	12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
4ª -feira	Sopa	de grão com espinafres	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	frango estufado com massa de feijão verde	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
5ª -feira	Sopa	creme de couve flor	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
	Prato	posta de cação no forno com arroz branco e salada mista	17,7	38,1	2,6	3,1	0,4	0,3	254,7
	Sobremesa	doce (valor médio)	12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
6ª -feira	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	19,1	55,8	1,2	5,8	1,6	0,2	355,8
	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) / 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.



com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 17 a 21 de Outubro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (glúten); rissol (glúten, crustáceos, ovos, peixe, soja, leite, aipo, sulfitos, moluscos)	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
	Prato	rissois de camarão com arroz de tomate e milho		13,2	98,6	2,7	14,9	3,4	1,7	592,1
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres		11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
	Prato	massa de carnes à lavrador	sopa (aipo); massa (glúten)	63,8	89,4	5,0	13,9	4,1	1,0	736,4
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de courgette com cenoura		8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
	Prato	lombinhos de arinca gratinados com arroz e salada	sopa (aipo); lombinhos de arinca; iogurte (leite)	36,9	65,5	2,6	3,4	0,5	0,4	447,9
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	jardineira de frango [macedónia de legumes]	sopa (aipo)	31,6	47,6	5,7	17,6	4,0	0,4	479,9
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de feijão com vegetais		12,3	31,4	6,5	2,1	0,3	0,3	195,5
	Prato	pescada estufada com cenoura e alho francês com arroz branco	sopa (aipo); pescada; doce	17,7	39,3	3,5	3,0	0,4	0,3	258,5
	Sobremesa	doce (valor médio)		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9

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 24 a 28 de Outubro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas		4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
	Prato	bolonhesa de soja e salada mista [alface e milho]	sopa (glúten); soja; esparguete (glúten)	24,2	51,0	5,5	12,1	1,6	0,3	412,9
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres		11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
	Prato	granadeiro estufado com ervilhas e feijão verde e arroz branco	sopa (aipo); granadeiro; doce	21,1	44,5	2,9	3,4	0,5	0,3	296,7
	Sobremesa	doce (valor médio)		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
4ª-feira	Sopa	couve flôr e cenoura		4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
	Prato	frango assado com massa de legumes	massa (glúten)	48,9	42,9	5,9	5,8	1,3	0,5	422,5
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de vegetais		20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá com alface	sopa (aipo); bacalhau; ovo; iogurte (leite)	18,6	37,7	3,2	4,0	0,9	2,2	265,8
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	feijoada à brasileira com forma de arroz branco	sopa (aipo)	28,2	56,3	5,4	6,2	1,4	0,3	396,7
	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 31 de Outubro a 04 de Novembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de courgette e cenoura		8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
	Prato	tesourinhos no forno com arroz branco e salada de tomate e milho	sopa (aipo); tesourinhos (peixe, glúten)	14,3	54,1	1,8	9,5	0,2	0,1	362,5
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de nabo		7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
	Prato	esparguete de carnes com ervilhas e cenoura	esparguete (glúten)	29,4	41,2	4,6	5,2	1,3	0,3	333,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	creme de legumes		10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
	Prato	atum com feijão frade, salada de batata e alface	sopa (aipo); atum; iogurte (leite)	18,3	26,4	2,1	7,8	0,7	0,8	251,5
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
5ª-feira	Sopa	de alho francês		4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
	Prato	bifinhos de frango estufados com macarronete de cenoura	macarronete (glúten)	26,8	41,5	2,6	3,2	0,6	0,3	302,5
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de grão com couve coração		16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
	Prato	pescada gratinada com arroz de ervilhas e juliana de alface	pescada; doce	19,9	39,9	1,9	3,2	0,5	0,3	272,7
	Sobremesa	doce (valor médio)		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9

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