

## Semana de 09 a 13 Janeiro de 2017

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (glúten);	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
	Prato	rissóis de pescada com arroz de tomate e milho	rissois (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja, leite)	12,5	69,7	4,1	14,5	3,4	1,6	466,7
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
<b>3ª-feira</b>	Sopa	de espinafres	sopa (aipo);	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
	Prato	massa de carnes à lavrador	massa (glúten)	63,8	89,4	5,0	13,9	4,1	1,0	736,4
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
<b>4ª-feira</b>	Sopa	de courgette com cenoura	sopa (aipo);	8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
	Prato	pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura)	pescada; ovo; iogurte (leite)	21,6	21,4	3,3	7,4	1,6	0,5	240,4
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
<b>5ª-feira</b>	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo)	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	jardineira de frango (macedónia de legumes)		31,6	47,6	5,7	17,6	4,0	0,4	479,9
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
<b>6ª-feira</b>	Sopa	de feijão com vegetais	sopa (aipo);	12,3	31,4	6,5	2,1	0,3	0,3	195,5
	Prato	massa fusilli com salmão desfiado, molho de tomate e oregãos, brócolos e cenoura aos cubos	massa (glúten); salmão; doce	19,5	51,2	3,1	19,2	3,5	0,2	455,3
	Sobremesa	doce (valor médio)		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9

8

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 16 a 20 Janeiro de 2017

			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 salada mista (alface e milho)		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); pescada; atum; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); doce	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
	Prato	arroz à Marinheiro (pescada, atum, delícias do mar, ervilha, cenoura e milho) com salada de alface		33,8	55,6	2,4	12,6	1,1	0,9	476,9
	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	massa (glúten)	4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
	Prato	frango assado com massa 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	de vegetais	sopa (aipo); paloco; ovo; iogurte (leite)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Prato	paloco à Gomes de Sá e salada de alface		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	sopa (aipo)	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	carne de porco estufada aos cubos com feijão branco, couve, cenoura e arroz branco		48,9	86,6	5,4	8,2	2,1	0,4	618,8
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

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

## Semana de 23 a 27 Janeiro de 2017

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (aipo); tesourinhos (peixe, glúten)	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		14,3	54,1	1,8	9,5	0,2	0,1	362,5
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de nabo	esparguete (glúten)	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
	Prato	esparguete de carnes com ervilhas e cenoura		29,4	41,2	4,6	5,2	1,3	0,3	333,2
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); atum; iogurte (leite)	10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
	Prato	atum com feijão frade, salada de batata e alface		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	macarronet e (glúten)	4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
	Prato	bifinhos de frango estufados com macarronete de cenoura		26,8	41,5	2,6	3,2	0,6	0,3	302,5
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	pescada; doce	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		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

10

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 30 Janeiro a 03 Fevereiro de 2017

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); hamburguer (soja, glúten, sulfitos); cogumelos (sulfitos)	2,5	14,1	4,4	3,2	0,5	0,2	95,8
	Prato	hamburguer estufado com arroz branco, cogumelos e cenoura raspada		23,2	49,5	2,1	7,6	2,7	0,3	364,3
	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); peixe; ovo; doce	23,7	42,9	5,4	2,1	0,2	0,2	230,7
	Prato	saladinha de peixe com ovo, ervilha e cenoura		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 couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten)	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)		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	paloco; 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	arroz de paloco com cenoura, espinafres e delícias do mar		24,7	37,7	1,8	2,4	0,3	4,0	274,9
	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); massa (glúten)	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	rancho de carnes à Regional		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