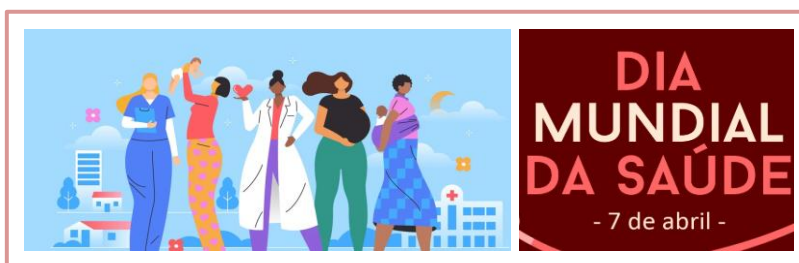


Semana de 7 a 11 de abril de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho	15,7	22,3	2,0	8,2	1,2	1,0	227,8
	Salada	incorporados: cenoura, ervilha e milho	2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Salada	incorporados: feijão-verde, cenoura e ervilha	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve-lombarda	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho	12,6	18,8	0,4	7,6	1,2	0,2	196,1
	Legumes	alface, tomate e cenoura	0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com fiambre de peru	6,1	18,0	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	8,6	41,5	18,2	9,1	4,9	1,0	284,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e nabo	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Prato	perna de peru estufada com cenoura e pimento, esparguete	25,4	18,9	2,7	12,9	3,5	0,5	294,3
	Salada	brócolos, cenoura e milho salteados	1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	28,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	9,2	43,2	19,9	2,9	1,3	1,1	239,7
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho-francês	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura	8,1	33,1	3,9	6,9	1,0	0,4	228,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : pimento, cenoura e curgete	0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	13,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + iogurte sólido	12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal (DI)	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contêm glúten, 2.Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 14 a 18 de abril de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração		3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com molho de tomate e esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Legumes	couve-coração, couve-roxa e cenoura	almôndegas de carnes (glúten, soja, sulfitos);	1,2	2,9	2,0	0,1	0,0	0,0	17,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido		12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura		3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	filetes de abrótea estufados com molho de tomate e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de abrótea; pão (glúten);	17,2	25,0	1,1	6,9	1,0	0,4	233,0
	Salada	alface, milho e beterraba	manteiga (leite, soja); queijo (leite); leite	1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com queijo + fruta da época		8,6	27,4	8,9	4,1	1,6	0,5	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga		4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	guisado de carne de vaca com massa macarronete e legumes	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	23,2	21,9	2,9	7,7	2,2	0,3	250,8
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e milho		1,1	5,4	1,5	0,3	0,0	0,1	28,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com fiambre de frango		6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido		13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco		5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	saladina de ovo com batata cozida e grão de bico (ovo cozido, batata e grão de bico)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; gelado (leite); pão (glúten); queijo (leite);	12,0	18,9	3,4	9,5	2,0	0,4	209,8
	Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados	fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	0,8	2,1	1,3	0,2	0,0	0,0	13,3
Pão - Sobremesa	mistura	gelado	2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	0,0	127,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor		3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	peito de frango no forno fatiado com pimentos e arroz de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	24,6	21,4	1,4	7,5	1,2	0,3	253,8
	Salada	couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados		1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com fiambre de peru		5,4	25,5	1,1	4,2	1,4	1,3	163,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido		9,6	39,9	16,6	9,7	5,2	1,1	286,9
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

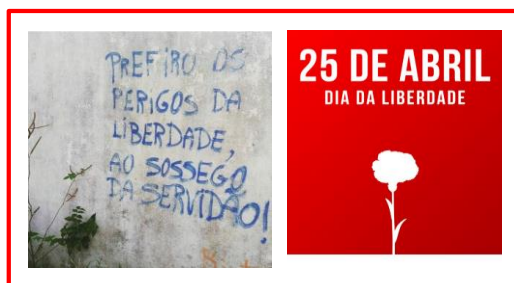
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 21 a 25 de abril de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	arroz de atum com cenoura e ervilhas	15,4	19,6	2,0	9,8	0,9	0,7	229,9
	Salada	cenoura, couve coração e repolho salteado	1,3	3,3	0,9	0,2	0,0	0,0	20,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com queijo + sumo de fruta 100%	8,5	37,0	20,0	3,7	1,4	1,0	217,8
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	hambúrguer de carnes (frango e peru) estufado com tomate e esparguete	19,6	17,4	1,4	9,0	2,7	0,3	230,8
	Salada	alface, beterraba e tomate	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + iogurte líquido	11,3	41,5	18,2	6,4	2,5	1,5	271,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz branco	18,1	32,1	0,9	8,0	1,2	0,5	276,5
	Salada	tomate, couve-roxa e cenoura	0,9	2,9	2,6	0,1	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de espinafres	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de peru no forno fatiada com molho de tomilho e limão, massa cotovelinhos	24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados	1,2	4,7	1,0	0,4	0,0	0,1	26,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido	12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria (DI)	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
6ª-feira									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 28 a 2 de maio de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5	
	Salada	alface, pepino e milho	1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9	
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de red-fish; leite-creme (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	filete de red-fish no forno com arroz de tomate	17,6	17,4	0,8	9,1	1,4	0,4	244,2	
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9	
Pão - Sobremesa	mistura	leite-creme	4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9	
Lanche		pão integral com queijo + iogurte sólido	13,4	33,6	16,6	6,0	2,8	1,2	242,9	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); leite	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete	28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0	
	Salada	feijão-verde, cenoura e repolho salteados	1,3	3,5	1,5	0,2	0,0	0,0	20,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203	
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); bolachas de milho (soja)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	ovo mexido com arroz de ervilhas	9,7	18,2	0,7	11,5	2,2	0,4	217,0	
	Salada	tomate, beterraba e couve branca em juliana	1,4	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	18,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

1º de Maio: Dia do Trabalhador

