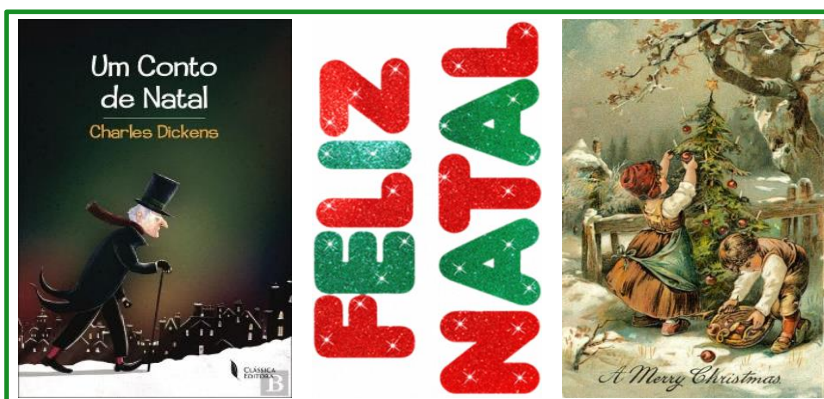


Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora							
	Prato	hambúrguer de vaca estufado com esparguete	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Salada	alface, couve roxa e pimento	19,6	17,4	1,4	9,0	2,7	0,3	230,8
Pão - Sobremesa	mistura	1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6	
Reforço alimentar (Manhã)		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
		8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9	
Lanche		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
Reforço alimentar (Tarde)		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	filete de red fish assado com arroz de cenoura	17,6	17,8	1,7	9,1	1,4	0,4	225,6
	Salada	beterraba, alface e milho	1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
Pão - Sobremesa	mistura	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9	
Lanche		13,4	33,6	16,6	6	2,8	1,2	242,9	
Reforço alimentar (Tarde)		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	4,3	13,9	1,6	1,4	0,2	0,1	81,1
	Prato	jardineira de frango (frango, batata e legumes)	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
Reforço alimentar (Tarde)		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho francês	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	saladinha de atum com feijão frade e arroz branco	17,7	31,2	2,9	12,9	1,4	0,8	315,1
	Salada	alface, pepino e couve em juliana	1,4	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	11,7
Pão - Sobremesa	mistura	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4	
Reforço alimentar (Manhã)		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9	
Lanche		13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7	
Reforço alimentar (Tarde)		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	pá de porco fatiada no forno com massa cotovelos	23,9	16,9	0,9	24,7	7,8	0,4	387,7
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados	1,4	2,7	2,4	0,3	0,1	0,0	18,3
Pão - Sobremesa	mistura	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Lanche		9,6	39,9	16,6	9,7	5,2	1,1	286,9	
Reforço alimentar (Tarde)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0	

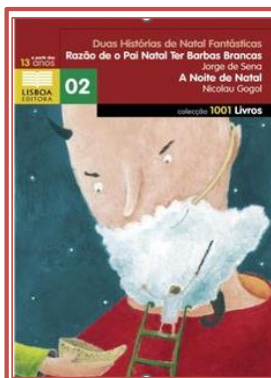
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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 9 a 13 de dezembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz branco	16,0	36,2	1,2	19,5	2,6	1,3	387,9
	Salada	alface, couve roxa e pimento	1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6
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	1,0	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
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	4,6	15,3	2,7	1,4	0,2	0,2	87,8
	Prato	perninha de frango estufada com massa macarronete	28,7	17,4	1,4	6,6	1,2	0,5	245,4
	Legumes	cogumelos, milho e cenoura salteada	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 centeio com queijo	7,2	25,4	1,0	2,5	1,2	1,0	155,4
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
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]	12,0	18,7	3,4	9,5	2,0	0,4	209,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilha e feijão verde	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 fiambre de peru	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9,0	35,1	16,7	10,8	5,5	0,5	275,4
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 feijão verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	massada de carnes (carne de porco, massa riscada e legumes)	16,1	21,0	3,1	14,8	4,3	0,2	283,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : repolho, cenoura e couve lombarda	1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + sumo de fruta 100%	7,4	43,3	20	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de curgete	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	pescada no forno com arroz de tomate	18,6	17,4	0,8	8,0	1,2	0,5	217,7
	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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido	14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

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 16 a 20 de dezembro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete		16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Salada	alface, couve roxa e milho		1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
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 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	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bacalhau; molho branco (leite, glúten); leite-creme (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	bacalhau gratinado no forno com batata e molho branco		18,6	11,9	1,0	3,6	0,6	0,3	155,6
	Salada	tomate, cenoura e alface		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
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 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	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês e feijão branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Salada	alface, cenoura e beterraba		1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
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 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 + 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	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de pescada; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Prato	filetes de pescada estufados com arroz de tomate		17,0	17,7	1,1	7,9	1,2	0,5	211,8
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
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 mistura com fiambre de peru		6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido		14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha de milho (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)		8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	incorporados : couve lombarda, cenoura e repolho		1,3	2,7	2,6	0,2	0,0	0,0	17,0
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 fiambre de frango + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		bolachas de milho	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0	

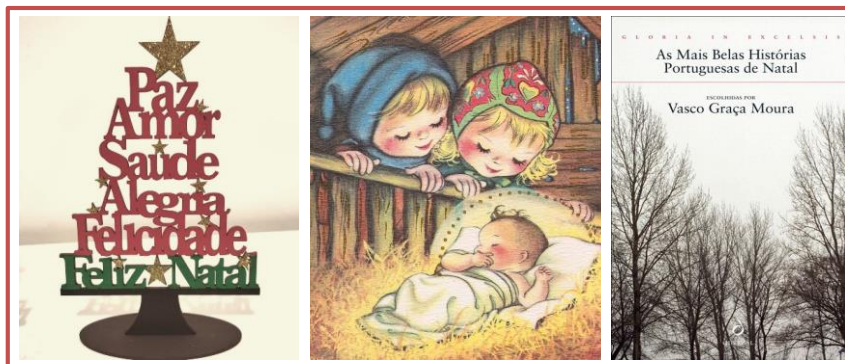
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** 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 23 a 27 de dezembro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,6	14,6	3,1	1,5	0,2	0,3	85,5	
	Prato	arroz xau-xau (ovo mexido, arroz, ervilhas, cenoura e milho)		11,8	31,8	1,6	8,8	1,8	0,3	256,2	
	Salada	beterraba, alface e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2	
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 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 + 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	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda com lentilhas		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	5,2	15,7	3,0	1,4	0,2	0,2	91,7
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa cotovelinhos			25,2	17,4	1,4	12,9	3,5	0,4	288,0
	Salada	brócolos, curgete e feijão verde salteado	1,6		1,8	1,5	0,3	0,1	0,0	16,1	
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 fiambre de frango	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	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											
		Feriado									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5	
	Prato	febras estufadas com arroz de cenoura		21,5	20,3	1,9	10,3	2,3	0,4	261,5	
	Legumes	alface, tomate e couve roxa		1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1	
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 fiambre de frango		6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9	
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)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de curgete		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa de cavala (massa espiral) e legumes			16,7	20,0	2,4	5,5	0,9	0,9	197,6
	Legumes	incorporados : milho, ervilha e cenoura	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 queijo	8,3		13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido	8,3		45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	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: 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 30 a 3 de janeiro de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	bolonhesa (carne picada de vaca: glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten); pão	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		1,7	3,4	3,2	0,1	0,0	0,1	20,7
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 mistura com fiambre de peru	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche			pão de mistura com queijo + iogurte sólido	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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish;	4,6	15,2	2,6	1,4	0,2	0,2	87,0
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de brócolos	gelatina	18,4	17,2	1,1	9,3	1,5	0,4	228,1
	Salada	alface e pepino <i>incorporados</i> : brócolos	(sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	0,7	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0	6,3
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		0,6	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	5,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de centeio com queijo	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche			pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	7,2	25,4	1,0	2,5	1,2	1,0	155,4
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte sólido	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
4ª-feira				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Feriado										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão;	4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	saladinha de salmão (batata, salmão e legumes)	pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	19,2	16,1	3,2	24,0	4,5	0,3	358,5
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde		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 fiambre de frango	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 líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	perna de frango estufada com arroz branco		28,5	27,1	1,0	9,3	1,6	0,5	309,2
	Salada	alface, cenoura e milho		0,7	4,6	0,9	0,2	0,0	0,1	22,9
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 mistura com queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
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	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

