

Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora								
	Prato	favas no forno com massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Salada	alface, couve roxa e pimento		4,7	16,9	1,1	3,5	0,5	0,2	120,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de sementes com margarina		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>Lanche</b>		pão de mistura com marmelada + fruta da época		3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal		11,1	37,8	18,8	6,2	1,2	0,5	250,1
				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	estufado de lentilhas com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Salada	beterraba, alface e milho		9,9	34,0	1,8	6,4	0,9	0,2	236,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com compota		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>Lanche</b>		pão integral com margarina + bebida vegetal		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época		10,6	26,4	9,0	11,3	2,4	1,5	249,6
				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco								
	Prato	jardineira de legumes (batata e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,3	13,9	1,6	1,4	0,2	0,1	81,1
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e feijão verde		4,3	18,1	2,9	3,3	0,5	0,2	120,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>Lanche</b>		pão de mistura com marmelada + fruta da época		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal		4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho francês								
	Prato	saladinha de feijão frade com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Salada	alface, pepino e couve em juliana		8,2	46,7	1,7	6,4	1,0	0,2	282,8
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		1,4	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	11,7
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com compota		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
<b>Lanche</b>		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve flor								
	Prato	cubinhos de seitan salteados com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; seitan (glúten, soja); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja)	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados		5,8	25,1	0,6	8,0	1,1	0,2	198,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,4	2,7	2,4	0,3	0,1	0,0	18,3
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>Lanche</b>		pão de mistura com compota + iogurte vegetal		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		bolachas de milho		9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
				0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

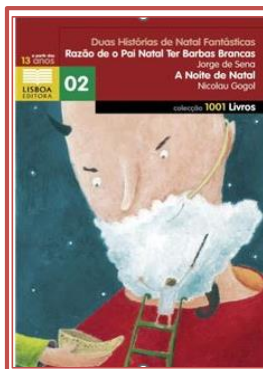
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. **Para 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	4,9	30,1	2,2	6,5	0,9	0,3	201,0
	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 compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	4,6	15,3	2,7	1,4	0,2	0,2	87,8
	Prato	legumes estufados (curgete e feijão verde) com massa macarronete	4,3	18,8	2,5	3,7	0,6	0,2	127,6
	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 margarina	2,7	25,4	1,0	6,1	1,5	0,6	170,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>4ª-feira</b>									
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 grão-de-bico [grão-de-bico e batata]	7,3	27,1	1,7	4,5	0,6	0,1	181,2
	Legumes	<i>incorporados</i> : 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 compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	8,5	27,6	9,2	4,7	0,9	0,1	195,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	massada de legumes com lentilhas (cogumelos, feijão verde, lentilhas e massa riscada)	10,4	25,0	1,6	3,7	0,6	0,1	177,2
	Legumes	<i>incorporados</i> : 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 margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com compota + sumo de fruta 100%	4,7	48,1	24,7	0,8	0,1	0,7	220,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de courgette	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	feijão branco estufado com couve lombarda e cenoura e arroz de tomate	7,5	30,2	2,9	6,6	0,9	0,3	212,5
	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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

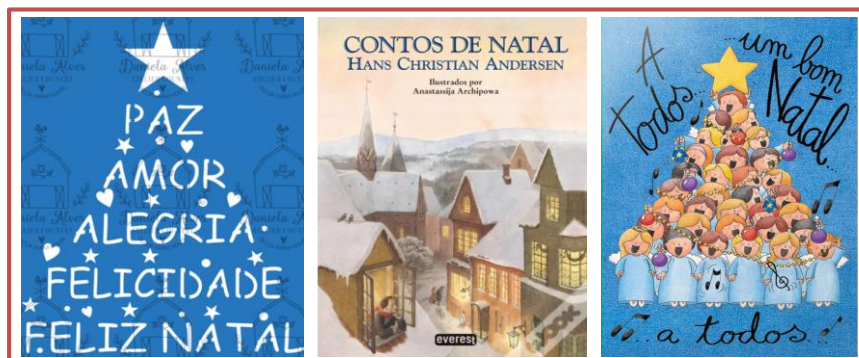
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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, 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	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	lentilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete	11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	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 margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de abóbora	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Prato	seitán gratinado no forno com batata e molho	5,1	12,4	1,1	7,8	1,1	0,2	141,3
	Salada	tomate, cenoura e alface	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 de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de alho francês e feijão branco	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	legumes no forno (abóbora e curgete) com orégãos e massa cotovelos	3,2	15,9	1,9	3,6	0,6	0,2	109,7
	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 margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	feijão vermelho estufado com pimento e arroz de tomate	7,0	28,3	1,4	6,6	1,0	0,2	203,0
	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 assada	0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de centeio com margarina + iogurte vegetal	7,7	28,0	3,6	9,0	2,0	0,6	234,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico e legumes) e arroz branco	10,0	45,2	3,0	4,9	0,6	0,2	269,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : 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 margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com compota + fruta da época	4,1	32,2	13,7	2,0	0,4	0,1	164,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolachas de milho	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

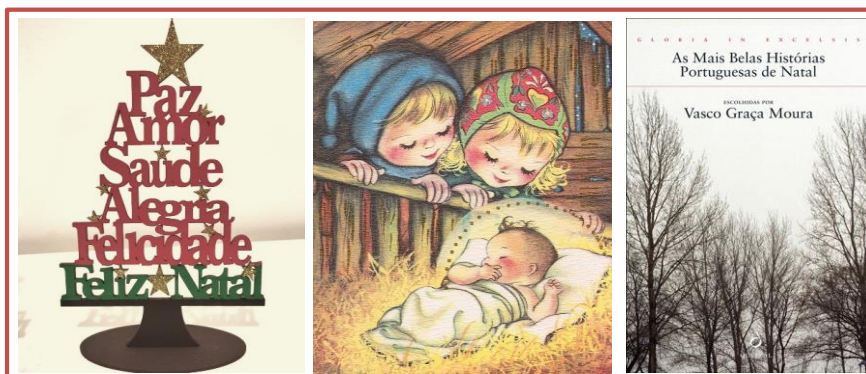
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	4,6	14,6	3,1	1,5	0,2	0,3	85,5
	Prato	arroz xau-xau vegetariano (arroz, ervilhas, cenoura e milho)	5,1	31,8	1,6	3,6	0,5	0,1	182,8
	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
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de sementes com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
<b>Lanche</b>		pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda com lentilhas	5,2	15,7	3,0	1,4	0,2	0,2	91,7
	Prato	feijão vermelho estufado com massa cotovelinhos	7,7	26,0	1,8	3,8	0,6	0,2	170,9
	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
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
<b>Lanche</b>		pão integral com queijo + bebida vegetal	15,1	26,4	9,0	7,7	2,0	1,8	234,6
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>		Feriado							
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	favas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	5,3	22,9	2,4	6,6	1,0	0,3	173,9
	Salada	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
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
<b>Lanche</b>		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de curgete	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa de grão (massa espiral) e legumes	9,6	29,2	3,5	5,0	0,6	0,1	202,5
	Legumes	<b>incorporados</b> : 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
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
<b>Lanche</b>		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

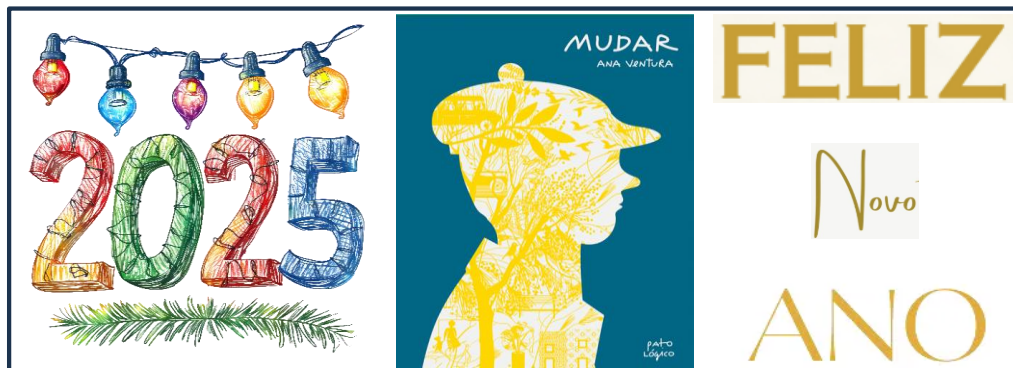
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	lentilhas estufadas com molho de tomate e massa esparguete	10,7	31,2	1,2	3,7	0,5	0,2	203,7
	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 compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	4,6	15,2	2,6	1,4	0,2	0,2	87,0
	Prato	arroz de brócolos, curgete e cogumelos	4,8	27,7	1,2	3,7	0,5	0,1	166,1
	Salada	alface e pepino <i>incorporados</i> : brócolos	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 marmelada	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	2,7	31,0	6,6	0,4	0,0	0,6	140,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>4ª-feira</b>									
Feriado									
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)	3,2	11,5	3,7	1,2	0,2	0,2	65,4
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes)	3,7	15,9	3,1	3,2	0,5	0,2	108,6
	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 compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	favas estufadas com arroz branco	5,4	29,6	1,4	6,5	0,9	0,2	201,1
	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 margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + iogurte vegetal	9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
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.



**FELIZ**  
Novo  
**ANO**