

Semana de 3 a 7 de junho de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete	16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	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 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	103,6
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	saladinha de atum com feijão frade e arroz branco	24,3	38,4	1,3	18,8	2,9	0,9	424,0
	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 fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
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
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos	25,8	23,0	2,4	5,9	0,9	0,3	258,5
	Legumes	cogumelos, pimento e feijão verde salteados	1,5	1,6	1,3	0,3	0,1	0,0	14,8
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	7	21	2,6	3,3	1,1	0,3	144,2
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	posta de pescada no forno com arroz de tomate	18,6	17,4	0,8	8,0	1,2	0,5	217,7
	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 mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de centeio com queijo + leite simples m/g	13,8	35,2	10,8	5,7	3,0	1,2	249,0
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	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	0,2	94,4
	Prato	jardineira de peru (peru, batata e legumes)	18,0	18,6	3,4	7,4	1,8	0,2	214,2
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + iogurte sólido	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral							

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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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 10 a 14 de junho de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Salada								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral, ervilha e cenoura)	10,3	10,8	2,1	9,4	2,0	0,5	169,8
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	1,4	3,5	3,3	0,1	0,0	0,1	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 fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão integral com queijo + sumo de fruta 100%	8,5	37	20	3,7	1,4	1,0	217,8
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	creme de legumes	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	petinga frita com arroz de tomate	11,5	16,6	0,3	7,6	1,1	0,2	182,4
	Salada	alface, cenoura e milho	1,2	4,8	1,1	0,3	0,0	0,1	26,2
Pão - Sobremesa		mistura gelatina	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
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)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	massada de peru com cogumelos (massa cotovelos)	17,3	17,6	1,4	7,7	1,9	0,2	210,1
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimento salteados	1,1	2,0	1,9	0,2	0,0	0,0	13,4
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	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
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	creme de ervilhas	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	abrótea estufada com arroz branco	18,9	25,0	1,1	6,9	1,0	0,4	240,0
	Salada	alface, tomate e beterraba	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 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 17 a 21 de junho de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	rolo de carnes no forno (carne de vaca e porco) com massa esparguete	19,6	14,4	0,6	9,2	2,8	0,2	220,1
	Salada	beterraba, couve roxa e alface	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
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	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com manteiga + leite simples m/g	10,7	34,1	10,8	10,4	5,6	1,0	274,2
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	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de brócolos	17,5	17,2	1,1	8,1	1,2	0,5	213,2
	Salada	alface e tomate <i>incorporados</i> : brócolos	0,6	0,8	0,8	0,1	0,0	0,0	6,6
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 centeio 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	4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve flor	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	frango estufado com massa espiral	30,5	20,5	2,7	6,7	1,3	0,5	265,9
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete salteados	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
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	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com queijo + iogurte sólido	13,5	35,1	16,7	6,4	2,9	0,7	253,3
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	creme de couve lombarda	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	saladinha de bacalhau (batata, bacalhau e legumes)	10,9	16,1	3,2	3,4	0,5	0,2	140,0
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
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 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	4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	chili vegetariano (feijão preto e legumes) com arroz branco	8,4	39,3	2,5	6,7	1,0	0,3	255,1
	Legumes	<i>incorporados</i> : milho, cenoura e couve lombarda	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
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	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido	12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
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 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 24 a 28 de junho de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	<b>Feriado municipal</b>							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,9	13,0	2,9	1,5	0,2	0,2	80,1
	Prato	ovo mexido com arroz colorido (cenoura, ervilha e milho)	10,3	22,3	2,0	11,6	2,2	0,5	237,1
	Salada	beterraba, pepino e alface	1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa		mistura	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
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 feijão verde	4,4	13,1	3,0	1,4	0,2	0,2	77,5
	Prato	massa à lavrador (frango, feijão vermelho, massa macarronete e legumes)	28,2	29,5	5,3	6,3	1,1	0,4	289,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, repolho e couve lombarda	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Pão - Sobremesa		mistura	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes 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	20,0	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve branca e lentilhas	6,2	17,1	4,6	1,6	0,2	0,2	102,3
	Prato	filete de cavala no forno com arroz branco	19,6	24,7	0,8	18,1	4,1	0,4	342,7
	Salada	alface, couve roxa e cenoura	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa		mistura	2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
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 abóbora e couve flor	4,5	13,1	3,0	1,4	0,2	0,2	77,5
	Prato	febras estufadas em cebolada com massa esparguete	22,5	18,0	1,8	7,6	1,9	0,3	231,7
	Salada	alface, tomate e pepino	0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa		mistura	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
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)		bolacha integral	4,3	39,7	1,8	8	0,8	0,1	256,5

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.

