

Semana de 1 a 5 de julho de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de hortalíça	sopa (aipo);	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	massa esparguete com legumes e soja	soja; massa (glúten);	27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	alface, cenoura e milho	pão	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	margarina (leite, soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte vegetal	iogurte vegetal (soja)	9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo);	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	arroz de brócolos com grão de bico	pão (glúten);	13,2	54,2	4,0	7,9	1,0	0,2	346,3
	Legumes	couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos	margarina	4,0	4,6	4,2	0,6	0,1	0,1	39,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(leite, soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	iogurte vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época		4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		5,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho	sopa (aipo);	3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5
	Prato	massada de legumes (massa espiral, ervilha, feijão verde e cenoura)	massa (glúten);	8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Legumes	curgete, feijão verde e couve flor cozidos	pão (glúten);	1,6	2,1	1,8	0,2	0,1	0,0	16,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	bebida vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + bebida vegetal		11,3	37,6	13,9	4,8	0,8	1,6	238,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura	sopa (aipo);	3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8
	Prato	saladinha de batata com feijão frade	iogurte vegetal (soja);	22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0
	Salada	beterraba, couve roxa e cenouras	pão (glúten);	1,3	4,2	3,9	0,0	0,0	0,0	21,6
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	gelatina (sulfitos);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com compota	margarina (leite, soja)	3,5	25,5	7,1	1,8	0,4	0,1	132,7
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo);	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco	pão (glúten);	21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda	margarina (leite, soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	pão de sementes (glúten, sésamo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	iogurte vegetal (soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
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 contém 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 8 a 12 de julho de 2024

				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>												
Almoço	Sopa	de couve lombarda		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6	
	Prato	massa de lentilhas com pimentos (massa cotovelos)			7,2	19,8	1,2	3,5	0,5	0,1	141,4	
	Salada	alface, tomate e milho			1,2	4,4	0,8	0,3	0,0	0,1	25,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
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			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>3ª-feira</b>												
Almoço	Sopa	de cenoura			sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	feijão preto estufado em cebolada				5,2	11,7	1,1	3,4	0,5	0,1	99,4
	Salada	pepino, cenoura e couve roxa		1,0		2,5	2,3	0,1	0,0	0,0	14,7	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,8		38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1		13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
<b>4ª-feira</b>												
Almoço	Sopa	creme de feijão verde		sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)		2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	saladinha de grão de bico no forno com batata				9,8	32,2	4,6	4,8	0,7	0,3	214,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
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 compota			8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal										
<b>5ª-feira</b>												
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade			sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	estufado de feijão vermelho com massa esparguete				7,5	25,4	1,4	3,7	0,6	0,2	167,8
	Salada	alface, beterraba e pimento		2,6		5,4	5,4	0,3	0,0	0,2	34,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,8		38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1		13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
<b>6ª-feira</b>												
Almoço	Sopa	creme de legumes		sopa (aipo); rissóis de espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	rissóis de espinafres fritos com arroz de feijão branco, tomate e repolho				6,6	38,2	4,1	9,5	1,6	0,1	268,5
	Salada	alface e cenoura <u>incorporados</u> : repolho			0,6	1,2	1,1	0,1	0,0	0,0	7,6	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com margarina + sumo de fruta 100%			4,7	43,2	19,9	6,6	1,6	0,7	254,7	
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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 15 a 19 de julho de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão de sementes (glúten, sésamo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6	
	Prato	arroz de legumes (ervilha, cogumelos, cenoura e milho)		5,6	32,0	1,6	3,7	0,5	0,2	186,6	
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e milho		2,8	3,9	3,5	0,3	0,0	0,0	28,5	
Pão - Sobremesa		mistura   fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
<b>3ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de brócolos		sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	saladinha de batata com feijão frade e legumes			8,3	27,2	3,9	3,5	0,6	0,2	175,4
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e feijão verde	3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
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 compota	8,3		29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
Lanche		pão integral com margarina + bebida vegetal	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época									
<b>4ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)		4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	massada de feijão vermelho e repolho			13,6	48,8	3,8	8,2	1,1	0,1	328,6
	Salada	beterraba, cenoura e alface		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9	
Pão - Sobremesa		mistura   fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%		4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
<b>5ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de alho francês		sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (soja)	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	estufado de lentilhas com arroz de cenoura			9,9	34,0	1,8	6,4	0,9	0,2	236,6
	Salada	alface, couve roxa e pepino	1,4		1,8	1,6	0,2	0,0	0,0	13,8	
Pão - Sobremesa		mistura   fruta da época	3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	7,2		37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>6ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)		4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	grão de bico no forno com massa esparguete			8,5	30,5	2,1	5,0	0,7	0,2	204,5
	Salada	alface, tomate e milho		2,1	9,0	7,5	0,1	0,0	0,2	31,6	
Pão - Sobremesa		mistura   fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte vegetal		8,3	35,3	10,4	3,0	0,5	0,9	208,0	
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 22 a 26 de julho de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de brócolos								
	Prato	favas estufadas com cenoura e arroz branco	sopa (aipo);	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	97,1	
	Salada	alface, milho e couve roxa	pão (glúten);	5,5	30,6	2,3	6,5	0,9	205,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	margarina (soja);	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	56,2	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	bebida vegetal (soja)	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	sopa (aipo);	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	massada de cogumelos com feijão branco	massa (glúten);	6,6	18,7	1,1	3,7	0,6	0,1	136,3
	Legumes	curgete e cenoura salteada <i>incorporados</i> : cogumelos	cogumelos (sulfitos);	2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com margarina	margarina (soja);	5,2	16,2	0,0	5,4	2,6	0,8	139,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	iogurte vegetal (soja)	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo);	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	lentilhas estufadas com abóbora e salada de batata	pão (glúten);	12,2	33,4	4,2	3,6	0,5	0,3	216,8
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilha e feijão verde	pão de sementes (glúten, sésamo)	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
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 compota		4,1	44	25,6	2	0,4	0,1	212,8
Lanche		pão de sementes com marmelada + sumo de fruta 100%		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo);	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massada vegetariana (feijão vermelho, massa riscada e legumes)	massa (glúten);	7,8	21,5	2,5	3,7	0,5	0,1	152,2
	Legumes	<i>incorporados</i> : repolho, cenoura e couve lombarda	pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	margarina (soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	iogurte vegetal (soja)	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal								
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de courgette	sopa (aipo);	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	feijão preto estufado com couve lombarda e cenoura e arroz de tomate	gelatina (sulfitos);	19,6	70,0	9,0	6,7	1,1	0,2	425,3
	Salada	alface, beterraba e cenoura	pão (glúten);	1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	sementes (glúten, sésamo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	margarina (soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	iogurte vegetal (soja);	5,9	10,9	0,0	3,2	0,9	0,8	95,3
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	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.

26 de Julho



Semana de 29 a 31 de julho de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo);	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	lentilhas estufadas com massa esparguete	massa	11,0	31,6	1,6	3,8	0,6	0,2	207,5
	Salada	alface, couve roxa e milho	esparguete (glúten); pão	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	margarina (leite, soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	iogurte vegetal (soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<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	arroz de feijão vermelho com legumes		8,0	37,2	2,5	3,7	0,6	0,1	217,1
	Legumes	<i>incorporados</i> : pimento, cenoura e feijão verde		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
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 marmelada		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo);	6,5	19,2	10,2	1,5	0,2	0,4	115,4
	Prato	massa de legumes (cenoura e ervilhas)	massa (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo);	5,4	20,1	2,3	3,8	0,6	0,1	137,2
	Salada	alface, cenoura e beterraba	margarina (soja); pão (glúten);	1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
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.

