

Semana de 1 a 5 de julho de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de hortaliça								
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	sopa (aipo); bolonhesa: carne picada (soja, glúten, sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	12,2	18,2	5,0	1,7	0,1	0,2	108,0
	Salada	alface, cenoura e milho	22,2	23,0	2,4	11,8	3,3	0,3	289,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com fiambre de frango	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + iogurte líquido	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7	
			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes								
	Prato	filete de pescada no forno com arroz de brócolos	sopa (aipo); filete de pescada; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Legumes	couve lombarda e cenoura salteados <i>incorporados</i> : brócolos	17,5	17,2	1,1	8,1	1,2	0,5	213,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,8	1,6	1,5	0,1	0,0	0,0	9,7	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com queijo	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte líquido	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
			4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho								
	Prato	frango no forno com tomilho e massa espiral	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); leite	3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5
	Legumes	curgete, feijão verde e couve flor cozidos	25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,6	2,1	1,8	0,2	0,1	0,0	16,6	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com manteiga	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	9,0	22,9	9,8	3,5	1,6	0,9	159,3	
			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura								
	Prato	posta de abrótea estufada com salada de batata	sopa (aipo); abrótea; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8
	Salada	beterraba, couve roxa e cenoura	23,5	20,1	1,8	5,2	0,7	0,3	223,4	
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	1,3	4,2	3,9	0,0	0,0	0,0	21,6	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de integral com queijo	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte sólido	4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1	
			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura								
	Prato	feijoada à portuguesa (frango, chouriço, feijão branco e legumes) com arroz branco	sopa (aipo); feijoada: chouriço (leite, soja); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, repolho e couve lombarda	14,6	32,8	4,4	9,6	1,5	0,4	278,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
<b>Lanche</b>		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9	35,1	16,7	10,8	5,5	0,5	275,4	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

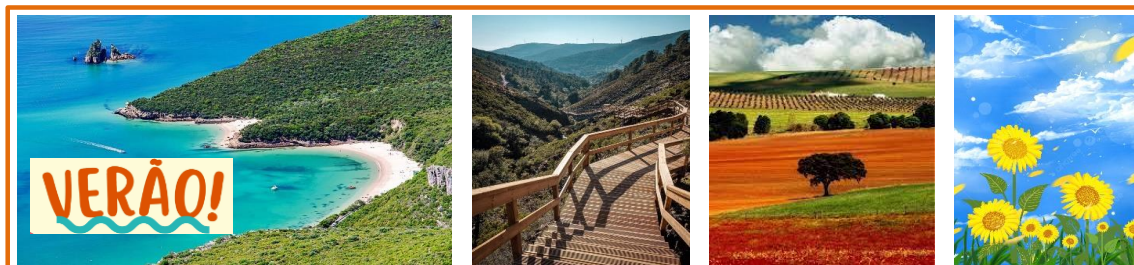
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para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

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda								
	Prato	massa de atum (massa cotovelos)	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten); pão de mistura (glúten); manteiga (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Salada	alface, tomate e milho	14,6	14,2	0,6	6,9	0,5	0,6	178,7	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,2	4,4	0,8	0,3	0,0	0,1	25,2	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com manteiga	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão de sementes com fiambre de peru + iogurte sólido	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	11,7	35,1	16,7	8,1	3,1	1,0	261,7	
			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura								
	Prato	febras de porco estufadas em cebolada com arroz branco	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Salada	pepino, cenoura e couve roxa	22,2	27,7	1,4	10,4	2,3	0,3	295,6	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,0	2,5	2,3	0,1	0,0	0,0	14,7	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com queijo	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão mistura com manteiga + fruta da época	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte líquido	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6	
			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde								
	Prato	saladinha de ovo com grão de bico e batata (ovo cozido, grão de bico e batata)	sopa (aipo); ovo; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); leite	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha	12,0	18,7	3,4	9,5	2,0	0,4	209,8	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	25,1	25,7	1,7	5,8	0,8	0,5	258,4	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com fiambre de frango	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1	
			0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade								
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Salada	alface, beterraba e pimento	25,8	23,0	2,4	5,9	0,9	0,3	258,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,6	5,4	5,4	0,3	0,0	0,2	34,1	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com queijo	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte sólido	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5	
			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes								
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e repolho	sopa (aipo); petinga; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Salada	alface e cenoura <u>incorporados</u> : repolho	12,1	18,0	0,3	7,7	1,1	0,2	191,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão integral com fiambre de peru	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		bolacha maria	9,2	43,2	19,9	2,9	1,3	1,1	239,7	
			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 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 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 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	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	ovo mexido com arroz colorido (arroz e legumes)	10,3	22,3	2,0	11,6	2,2	0,5	237,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e milho							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de sementes com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
<b>Lanche</b>		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	saladinha de paloco (batata, migas de paloco e legumes)	10,9	16,1	3,2	3,4	0,5	0,2	140,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
<b>Lanche</b>		pão integral com queijo + leite simples m/g	13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	perninha de frango estufada com massa cotovelinhos	28,7	17,4	1,4	6,6	1,2	0,5	245,4
	Salada	beterraba, alface e cenoura	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
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>Lanche</b>		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	6,8	27,4	8,9	5,8	1,8	0,8	191,5
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de alho francês	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	pescada assada com arroz de cenoura	18,6	17,8	1,7	8,0	1,2	0,5	219,1
	Salada	alface, couve roxa e pepino	1,4	1,8	1,6	0,2	0,0	0,0	13,8
Pão - Sobremesa	mistura	pudding	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com fiambre de peru	4,8	31,2	3,8	4,4	0,6	0,7	187,0
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + iogurte líquido	12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		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	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	pá de porco no forno fatiada com massa esparguete	23,9	16,9	0,9	24,7	7,8	0,4	387,7
	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
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
<b>Lanche</b>		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido	8,3	45,0	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
<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, 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 22 a 26 de julho de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco	12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Salada	alface, milho e couve roxa	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
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 fiambre de frango	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	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
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 abóbora e lentilhas	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	massa de aves (frango e peru) com cogumelos	20,3	17,6	1,4	8,0	1,8	0,3	225,0
	Legumes	curgete e cenoura salteada <i>incorporados</i> : cogumelos	0,7	1,6	1,5	0,1	0,0	0,0	9,8
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 centeio com queijo	6,8	22,4	0	0,9	0,9	0,8	137,8
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	creme de couve flor e cenoura	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	filete de pescada estufado com salada de batata	19,1	17,0	3,9	5,0	0,8	0,5	190,4
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilha e feijão verde	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
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 mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com queijo + sumo de fruta 100%	8,6	38,5	20,1	4,1	1,5	0,5	228,2
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	de cenoura	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	massada vegetariana (feijão vermelho, massa riscada e legumes)	7,8	21,5	2,5	3,7	0,5	0,1	152,2
	Legumes	<i>incorporados</i> : repolho, cenoura e couve lombarda	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
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 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	5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de curgete	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	filetes de cavala no forno com arroz de tomate	19,1	17,4	0,8	18,1	4,1	0,4	310,3
	Salada	alface, beterraba e cenoura	2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2
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 fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido	8,3	45,0	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
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, 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

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor								
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete	sopa (aipo); almôndegas de vaca (glúten, soja, sulfitos); esparguete	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Salada	alface, couve roxa e milho	(glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,6	3,6	3,1	0,3	0,0	0,0	26,2	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
	Lanche	pão de mistura com manteiga + fruta da época	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco								
	Prato	arroz de peixe (pescada, arroz e legumes)	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); leite	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Legumes	incorporados: pimento, cenoura e feijão verde		20,4	28,7	2,0	4,7	0,7	0,4	241,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
	Lanche	pão de mistura com queijo + iogurte sólido	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]								
	Prato	massada frango com cenoura e ervilhas	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); fiambre de peru (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Salada	alface, cenoura e beterraba		19,5	21,0	3,1	5,4	1,0	0,3	212,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com manteiga	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	3,5	19,5	1,1	8,3	4,1	0,2	169	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5	
			2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	111,5	

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.

