

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); espiral (glúten)	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5	
	Prato	hambúrguer de aves no forno com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		30,8	22,7	7,9	16,0	4,4	0,4	357,7	
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		18,5	49,5	10,5	9,1	1,4	0,3	356,7	
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, feijão verde e couve									
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8	

Terça-Feira	Sopa	canja de galinha	canja (glúten); peixe vermelho	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	peixe vermelho assado com arroz branco		34,7	40,6	0,5	12,1	1,9	0,4	414,7
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade		22,0	84,8	3,0	8,3	1,5	0,2	511,7
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época ou maçã assada		1,1 / 0,3	16,3 / 21,4	16,1 / 21,4	0,5 / 0,8	0,1 / 0,2	0,0 / 0,0	73,8 / 91,0

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	sopa (aipo); esparguete (glúten)	18,3	26,6	10,7	1,6	0,1	0,4	150,5
	Prato	frango estufado com esparguete salteada com cenoura e tomate		39,5	32,5	4,7	35,3	10,8	0,6	587,2
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete com cenoura e tomate		20,7	57,3	2,0	12,6	5,4	0,2	409,5
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura e tomate salada de alface		1,8	0,8	0,8	0,2	0,0	0,0	11,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (aipo); pescada; ovo	14,3	27,4	7,0	1,9	0,2	0,3	154,9
	Prato	pescada assada com ervas Provence e saladinha de batata e ovo		39,3	26,1	2,2	23,4	3,6	3,0	476,8
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata e ovo		11,3	35,0	9,5	7,8	1,1	0,3	257,2
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e feijão verde		5,1	5,4	4,2	0,7	0,1	0,0	48,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Nossa Senhora da Conceição foi considerada Padroeira de Portugal, a partir do reinado de D. João IV, com o nome de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa, a 25 de Março de 1646.



Santuário de  
Nossa Senhora da Conceição  
Vila Viçosa



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	14,2	20,5	5,0	1,4	0,1	0,2	107,6
	Prato	calamares de pota no forno com arroz de tomate	12,7	80,3	2,0	25,1	1,1	0,1	602,7
	Vegetariana	arroz de favas com tomate	18,6	52,6	5,1	8,1	1,2	0,2	362,6
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate	4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época	1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	de abóbora e grão	16,9	29,1	10,3	1,9	0,3	0,4	157,7
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete e cenoura raspada	31,5	45,1	4,6	13,1	3,0	0,4	429,6
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete e cenoura raspada	53,2	63,4	6,9	9,0	1,3	0,4	549,8
	Salada/Legumes	salada de milho e beterraba <b>incorporados</b> : cenoura raspada	2,9	14,8	5,3	0,6	0,0	0,5	75,9
	Sobremesa	fruta da época	1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	18,3	26,6	10,7	1,6	0,1	0,4	150,5
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos	36,6	46,0	3,2	20,6	2,2	1,2	520,6
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata	48,4	134,2	7,9	9,6	2,2	0,2	830,7
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino	1,4	3,7	3,5	0,5	0,1	0,0	24,6
	Sobremesa	fruta da época	1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	frango assado com macarronete e molho de tomate	39,4	35,2	7,5	31,1	6,6	0,5	582,2
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]	16,4	48,1	8,7	11,2	1,6	0,2	361,4
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas	5,3	10,1	9,0	1,8	0,4	0,1	75,9
	Sobremesa	pera assada	0,5	15,0	15,0	0,6	0,0	0,0	65,0

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração	15,8	25,3	7,9	1,7	0,1	0,3	136,3
	Prato	abrótea no forno com arroz de cenoura e milho	28,4	41,4	2,9	7,8	1,1	0,7	352,4
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cenoura e milho	19,9	82,4	3,9	8,5	1,1	0,5	489,4
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura e milho salada de alface e tomate	2,3	2,9	2,9	0,4	0,0	0,0	23,4
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina	1,1 / 3,0	16,3 / 27,5	16,1 / 27,2	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	0,0 / 0,0	73,8 / 121,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

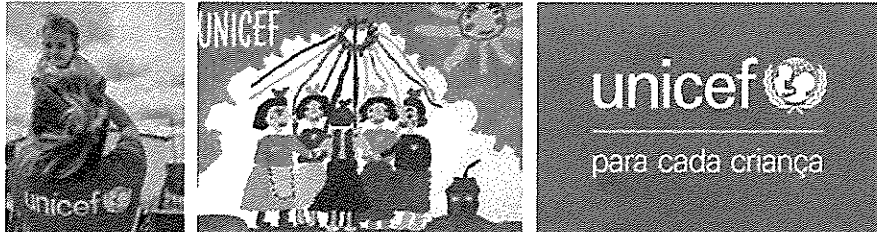
#### NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

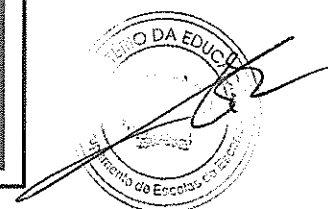
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

A UNICEF (\*) é um órgão da Organização das Nações Unidas (ONU), que tem como objetivo fomentar a defesa dos direitos das crianças e contribuir para o seu desenvolvimento. Rege-se pela Convenção dos Direitos da Criança, lutando por um mundo melhor para as crianças, que são o futuro da humanidade.



unicef  
para cada criança



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve	sopa (alpo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)	9,4	22,3	7,9	1,6	0,1	0,3	120,4
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		27,0	57,1	1,5	30,4	1,4	0,1	616,5
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		11,2	84,4	7,9	24,8	3,9	0,1	614,2
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor		5,3	6,0	5,3	0,7	0,1	0,1	50,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (alpo); bacalhau; ovo	16,2	25,4	8,3	1,5	0,2	0,3	137,4
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e ovo]		32,9	27,9	2,3	20,3	4,1	0,6	429,0
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata		24,0	66,0	3,2	9,6	1,4	0,2	453,7
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		2,5	3,7	3,5	0,4	0,0	0,0	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	sopa (alpo); espiral (glúten); cogumelos (sulfitos)	16,3	28,9	11,3	2,2	0,1	0,4	156,1	
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e cogumelos]		43,5	31,7	9,7	34,8	7,4	0,6	615,8	
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		28,9	79,2	10,6	12,3	2,1	0,2	549,6	
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : curgete, feijão verde e cogumelos									
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8	

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (alpo); red fish	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de tomate		27,5	33,6	2,0	11,1	1,7	0,5	347,6
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz de tomate		18,1	50,6	5,2	8,3	1,2	0,3	354,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época ou pera assada		1,1 / 0,5	16,3 / 15,0	16,1 / 15,0	0,5 / 0,6	0,1 / 0,0	0,0 / 0,0	73,8 / 65,0

Sexta-Feira	Sopa	Interrupção letiva								
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



O Presépio e a Árvore são convites à contemplação, a encontrar raízes e a permanecer no "espanto da pequenez".

