

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve	sopa (alpo);	9,4	22,3	7,9	1,6	0,1	0,3	120,4
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos);	27,0	57,1	1,5	30,4	1,4	0,1	616,5
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco	rissóis	11,2	84,4	7,9	24,8	3,9	0,1	614,2
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor	vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)	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	incorporados : 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; gelatina (sulfitos)	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	red fish no forno com arroz de tomate		29,3	33,7	2,5	11,4	1,7	0,4	357,9
	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 gelatina		1,17 / 0,0	16,3 / 27,8	16,1 / 27,2	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	0,0 / 0,3	73,8 / 114,0

Sexta-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (alpo); massa (glúten)	12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa], couve, cenoura e repolho]		46,4	60,1	8,6	24,7	4,8	0,5	653,6
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		27,3	89,5	9,8	14,7	1,9	0,3	606,6
	Salada/Legumes	incorporados : couve, cenoura e repolho		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

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 (*):

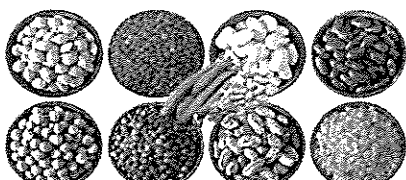
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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.

10 de fevereiro
Dia Mundial das Leguminosas, Nações Unidas.

Reconhecer a importância das leguminosas na alimentação dos povos de todo o mundo. Estes alimentos são uma grande fonte de proteína e tem um baixo teor de gordura, por isso o seu consumo é muito importante, por exemplo em situações de difícil acesso a laticínios e carne.





Alergénios (*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

Segunda-Feira	Sopa	interrupção letiva							
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								

Terça-Feira	Sopa	carnaval							
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								

Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (alpo); massa (glúten); cavala	17,6	26,5	8,6	2,4	0,2	0,7	155,0
	Prato	massada com cavala		33,8	42,3	5,4	20,6	3,1	1,9	493,5
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		18,8	68,1	3,6	9,4	1,3	0,1	444,9
	Salada/Legumes	incorporados : pimento, cebola e tomate		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor	sopa (alpo)	18,3	26,6	10,7	1,6	0,1	0,4	150,5
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com arroz		34,8	49,8	9,2	13,4	3,1	0,4	461,8
	Vegetariana	arroz de feijão [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e arroz]		23,9	74,8	9,2	8,8	1,1	0,3	479,9
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e couve		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de abóbora	sopa (alpo); pescada; seitan (glúten, soja); iogurte (leite)	19,0	21,8	4,0	1,8	0,2	0,2	122,0
	Prato	pescada assada com molho de tomate, batata cozida		28,1	24,7	2,9	9,1	1,3	0,5	295,2
	Vegetariana	caldeirada de batata [batata, seitan, pimento, cebola e brócolos]		64,6	40,4	6,5	11,0	1,5	0,2	518,0
	Salada/Legumes	alface e beterraba incorporados : brócolos		5,7	7,1	6,9	0,8	0,1	0,3	57,6
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte		1,1 / 5,1	16,3 / 12,6	16,1 / 12,6	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	0,0 / 0,2	73,8 / 84,1

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (alpo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); cogumelos (sulfitos)	12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado com ervilhas		23,5	25,2	1,9	24,5	1,1	0,2	417,6
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado com ervilhas		22,6	87,1	1,9	21,7	1,1	0,2	437,3
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor		4,7	4,9	4,3	0,8	0,1	0,1	44,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	sopa (alpo); maruca	18,0	29,9	8,1	1,9	0,2	0,5	165,4
	Prato	maruca no forno com arroz de tomate		28,5	42,4	2,2	9,6	1,3	0,6	374,3
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		20,5	92,0	4,5	13,5	1,8	0,1	581,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		4,3	6,8	6,2	0,4	0,0	0,1	46,1
	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	creme de brócolos	sopa (alpo); massa (glúten)	18,0	24,8	9,1	2,2	0,2	0,4	147,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		47,8	55,7	8,4	22,9	4,7	0,5	624,8
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete		27,1	68,0	9,0	11,4	1,7	0,3	487,6
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		—	—	—	—	—	—	—
	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); abrótea; ovo	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	abrótea com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		34,6	34,8	1,1	12,1	2,3	0,5	391,1
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		19,9	60,2	6,7	11,5	1,8	0,2	429,4
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura	sopa (alpo)	14,2	20,5	5,0	1,4	0,1	0,2	107,6
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, pimento, cenoura e feijão verde]		33,2	36,3	12,9	27,8	5,7	0,5	528,5
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento, cenoura e feijão verde]		24,6	71,4	15,0	2,2	0,4	0,4	408,1
	Salada/Legumes	incorporados: pimento, cenoura e feijão verde		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Prot.=Proteína (g) / HC=Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.


LEGUMINOSAS NA SAÚDE

Contêm na sua composição boas quantidades de **fibras** (entre 5 a 15 % do peso seco), o que lhes permite promover o controlo da saciedade.

Relativamente à constituição em **vitaminas**, destaca-se o fornecimento de vitaminas do complexo B, e quanto aos **minerais**, elegem-se o ferro, o zinco, o magnésio, o potássio e o fósforo.

Em termos de **substâncias bioativas**, são fornecedoras interessantes de compostos fenólicos, flavonóides, polifenóis e outros antioxidantes.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração	sopa (alpo); tesourinhos de pescada (peixe, glúten)	15,8	25,3	7,9	1,7	0,1	0,3	136,3
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de cenoura		20,0	56,5	2,9	20,3	1,1	0,3	490,4
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz de cenoura		18,6	64,2	4,5	7,7	1,1	0,3	406,9
	Salada/Legumes	tomate, pepino incorporados : cenoura		1,2	3,0	2,9	0,5	0,1	0,0	20,2
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (alpo); massa (glúten)	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5
	Prato	peru estufado com massa espiral, repolho e cenoura		29,6	40,3	3,8	12,2	2,5	0,5	388,9
	Vegetariana	massa espiral de legumes [repolho, cenoura e feijão branco]		23,4	75,4	5,9	8,7	1,2	0,4	476,2
	Salada/Legumes	incorporados : repolho e cenoura salada de couve roxa		1,8	3,5	3,0	0,0	0,0	0,0	20,4
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (alpo); bacalhau fresco; gelado (leite)	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa		28,3	24,2	2,2	7,8	1,2	0,4	284,5
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		15,8	73,4	3,9	10,5	1,4	0,1	458,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		2,5	3,7	3,5	0,4	0,0	0,0	27,8
	Sobremesa	fruta da época ou gelado		1,1 / 4,1	16,3 / 35,3	16,1 / 34,5	0,5 / 11,3	0,1 / 10,5	0,0 / 0,0	255,0

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	sopa (alpo); bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); espaguete (glúten); soja	5,7	23,8	13,9	1,8	0,1	0,5	132,7
	Prato	espaguete à bolonhesa		30,1	33,8	6,0	16,1	4,4	0,4	402,5
	Vegetariana	bolonhesa de soja		34,3	52,7	9,1	8,5	1,3	0,1	449,2
	Salada/Legumes	juliana de alface, pepino e milho		4,7	16,9	1,6	1,5	0,1	0,4	99,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de ervilhas	sopa (alpo); pescada; cogumelos (sulfitos)	6,4	23,7	12,6	1,9	0,4	0,5	136,4
	Prato	pescada no forno com arroz de cogumelos		29,1	33,0	1,2	9,6	1,4	0,5	338,2
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cogumelos		20,4	77,0	5,0	8,5	1,1	0,3	469,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino incorporados : cogumelos		1,1	3,5	3,3	0,3	0,1	0,1	20,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

