

		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	creme de brócolos	massa (glúten); cavala	8,2	21,1	10,9	2,1	0,2	0,4	135,5
	Prato	cavala estufada com pimentos e massa salteada		33,8	42,3	5,4	20,6	3,1	1,9	493,5
	Vegetariana	estufado de ervilhas, couve, cenoura e repolho com massa		18,5	49,3	10,4	9,0	1,4	0,3	355,9
	Salada/Legumes	alface e couve roxa incorporados: pimento		4,4	5,7	5,0	0,5	0,1	0,0	43,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde		6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, pimento 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]		21,0	60,7	8,9	8,5	1,3	0,5	408,4
	Salada/Legumes	tomate e cenoura raspada incorporados: pimento e feijão verde		3,2	9,1	8,1	0,7	0,1	0,1	54,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de abóbora	pescada; ovo	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5
	Prato	pescada assada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		41,4	44,5	2,4	25,6	4,7	1,2	577,9
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		8,8	45,8	3,5	8,3	1,3	0,2	297,4
	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		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração	tesourinhos de pescada (peixe, glúten)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	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		19,0	65,1	5,0	14,8	2,1	0,5	475,5
	Salada/Legumes	tomate, pepino incorporados : cenoura		1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	massa (glúten)	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	peru estufado com pimentos, massa espiral e cenoura		35,8	23,7	4,4	20,9	5,3	0,8	426,0
	Vegetariana	massa espiral de legumes [pimento, cenoura e feijão branco]		22,5	59,7	7,3	9,0	1,4	0,4	141,0
	Salada/Legumes	couve roxa e alface incorporados : pimento e cenoura		4,4	11,2	5,4	0,4	0,0	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde	salmão; pescada	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	saladinha de peixes [salmão, pescada e batata]		26,7	23,0	1,4	23,3	4,1	0,4	411,4
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		14,4	50,6	3,1	10,0	1,3	0,2	354,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		2,4	3,2	3,1	0,4	0,0	0,0	25,2
	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

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); soja	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	esparguete à bolonhesa		30,5	30,2	2,6	13,1	3,4	0,4	363,3
	Vegetariana	bolonhesa de soja		23,9	34,1	6,2	19,3	2,7	0,2	407,6
	Salada/Legumes	juliana de alface, pepino e milho		3,9	11,2	1,6	1,1	0,1	0,3	69,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de ervilhas	chaputa	5,8	21,0	9,9	1,4	0,2	0,4	119,6
	Prato	chaputa com molho de tomate no forno com arroz de milho		30,9	40,2	1,9	10,0	1,5	0,7	377,4
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de milho		21,7	74,2	3,9	8,9	1,3	0,3	470,6
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino incorporados : milho		2,5	13,0	3,3	0,9	0,1	0,4	69,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

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.

*Março, marçagão,
manhãs de
inverno e tardes
de verão.*

Lua Nova trovejada,
trinta dias é molhada

Em março,
chove cada dia um pedaço!





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	hambúrguer de aves com molho de cenoura no forno com massa espiral e legumes [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]		17,4	40,2	9,4	9,1	1,4	0,4	313,7
	Salada/Legumes	cenoura raspada incorporados: feijão verde e couve		4,0	7,6	6,5	0,4	0,1	0,1	48,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	canja de galinha	canja [massinhas (glúten)]; peixe vermelho; gelatina (sulfitos)	30,7	8,9	1,4	12,0	2,7	0,3	266,1
	Prato	peixe vermelho assado com molho de tomate e arroz branco		34,7	40,6	0,5	12,1	1,9	0,4	414,7
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade		21,9	84,7	3,2	15,3	2,6	0,5	573,4
	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		1,1 / 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

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	massa (glúten)	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	frango estufado com esparguete salteada com cenoura e tomate		39,0	20,5	6,0	18,8	3,1	0,7	407,7
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete com cenoura e tomate		18,9	49,0	6,7	15,1	2,2	0,8	411,2
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura e tomate salada de alface		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração		7,1	23,7	9,8	1,7	0,2	0,4	137,3
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco, carne de frango, feijão branco, couve lombarda e repolho] com forma de arroz		37,6	61,7	7,7	17,6	3,6	0,5	561,8
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco		21,6	78,4	8,4	15,8	2,3	0,6	548,5
	Salada/Legumes	cenoura raspada incorporados: couve lombarda e repolho		4,7	6,4	6,1	0,4	0,0	0,1	46,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	pescada; ovo	6,8	20,3	10,2	2,0	0,2	0,7	126,0
	Prato	pescada assada com ervas Provence e saladinha de batata e ovo		38,2	21,0	2,5	18,1	3,6	1,2	401,2
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata		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		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

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.

Pai, a Minha Sombra és Tu

a cadeira está vazia, um corpo ausente
não aquece a madeira que lhe dá forma

e não ouço o recado que me quiseste dar
nem a tua voz forte que grita *meninos*
na hora de acordar
ouço o teu abraço, no corredor em gaia
e os olhos molhados pela inusitada despedida

o sol foge
mas o crepúsculo desenha a sombra que
tenho colada aos pés
ou o espelho, coberto com a tua face

pai, digo-te
a minha sombra és tu

Jorge Reis-Sá, in "A Palavra no Cimo das Águas"



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	calamares (pota, glúten)	5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	calamares de pota no forno com arroz de tomate		10,1	64,0	0,5	20,3	1,1	0,2	483,0
	Vegetariana	arroz de favas com tomate		10,8	42,2	3,5	7,9	1,2	0,3	286,7
	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		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de abóbora e grão	massa (glúten); seitan (glúten, soja)	5,8	22,9	10,4	1,6	0,2	0,4	129,1
	Prato	fêveras de porco estufadas com cebola e massa esparguete		31,5	45,1	4,6	13,1	3,0	0,4	429,6
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete e cenoura raspada		19,1	21,1	5,0	8,8	1,4	0,5	242,5
	Salada/Legumes	milho e cenoura raspada		1,8	12,1	2,5	0,6	0,0	0,4	60,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	atum	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos		28,7	26,8	2,2	20,1	1,9	1,5	406,2
	Vegetariana	saladina de feijão frade com batata		21,3	67,8	4,2	8,1	1,5	0,5	436,3
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino		1,3	3,3	3,1	0,5	0,1	0,0	21,9
	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

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten)	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	frango assado com laranja e macarronete com 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]		20,4	58,5	9,2	12,3	1,7	0,3	429,9
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		6,1	11,6	5,6	1,8	0,3	0,1	85,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração	tentáculos	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	arroz de tentáculos		26,5	32,7	1,3	9,1	1,5	1,1	322,0
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cenoura e milho		16,0	66,8	3,5	14,7	2,1	0,5	479,6
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)	4,8	19,6	9,7	1,3	0,1	0,4	108,7
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		21,8	47,7	1,8	31,2	2,1	0,4	563,4
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		8,6	66,9	6,0	12,1	2,2	0,2	417,8
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor		3,9	5,0	4,5	0,5	0,1	0,1	39,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	bacalhau fresco; ovo	6,4	21,7	10,1	1,4	0,2	0,4	125,0
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e ovo]		36,6	24,0	2,0	15,6	3,1	0,7	385,7
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata		18,7	53,4	3,5	7,6	1,1	0,5	362,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		2,4	3,2	3,1	0,4	0,0	0,0	25,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de couve coração	massa (glúten)	15,8	25,3	7,9	1,7	0,1	0,3	136,3
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes [curgete e feijão verde]		43,5	31,7	9,7	34,8	7,4	0,6	615,8
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]		28,9	79,2	10,6	12,3	2,1	0,2	549,6
	Salada/Legumes	cenoura raspada <i>incorporados:</i> curgete e feijão verde		3,3	5,2	4,3	0,6	0,2	0,0	38,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten)	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	ranchos de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, couve, cenoura e repolho]		46,4	60,1	8,6	24,7	4,8	0,5	653,6
	Vegetariana	ranchos vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		18,6	58,5	8,1	10,8	1,3	0,4	407,0
	Salada/Legumes	cenoura raspada <i>incorporados:</i> couve e repolho		4,7	6,4	6,1	0,4	0,0	0,1	46,5
	Sobremesa	fruta da época ou pera assada		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 65,0

Sexta-Feira	Sopa	de alho francês	filete de red fish	6,6	22,5	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	filete de red fish no forno com molho de cenoura e arroz de tomate		27,5	33,6	2,0	11,1	1,7	0,5	347,6
	Vegetariana	favas estufadas com arroz de tomate		19,3	54,9	5,0	15,5	2,3	0,5	440,5
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

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.

