

			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 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 e feijão verde]		18,5	49,5	10,5	9,1	1,4	0,3	356,7
	Salada/Legumes	incorporados: feijão verde e couve salada de cenoura raspada e tomate		4,5	9,7	8,6	0,6	0,1	0,1	60,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de feijão verde	canja [massinhas (glúten)]; peixe vermelho	30,7	8,9	1,4	12,0	2,7	0,3	266,1
	Prato	peixe vermelho assado com arroz branco		30,2	41,7	1,8	18,4	2,8	0,7	457,9
	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 maçã assada		1,2 / 0,3	16,7 / 21,4	16,5 / 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	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	pescada; ovo	7,1	23,7	9,8	1,7	0,2	0,4	137,3
	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 e ovo		28,9	38,0	5,7	17,3	3,5	0,8	426,4
	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

Sexta-Feira	Sopa	de espinafres		6,8	20,3	10,2	2,0	0,2	0,7	126,0
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		31,0	54,8	7,0	24,2	4,5	0,7	562,0
	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	incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura		4,7	9,5	4,3	0,6	0,0	0,1	61,0
	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 captação prevista para cada dose individual.



4 de Fevereiro
Dia Mundial de Luta Contra o Cancro

Iniciativa global da União Internacional de Controlo do Cancro (UICC), a maior e mais antiga organização dedicada à luta contra o cancro, da qual a Liga Portuguesa Contra o Cancro é membro pleno desde 1983.

Objetivos :aumentar a consciencialização sobre a doença e promover a prevenção, a deteção precoce e o acesso equitativo a cuidados de qualidade.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	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 massa esparguete e cenoura raspada		30,0	18,7	4,4	13,2	3,0	0,7	313,7
	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	salada de milho e beterraba <u>incorporados</u> : cenoura raspada		3,3	17,4	7,7	0,6	0,0	0,6	87,5
	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		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	frango assado com macarronete e molho de tomate		38,5	17,6	3,5	11,8	2,1	0,8	331,7
	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	abrótea; gelatina (sulfítos)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	filete de abrótea no forno com arroz de cenoura e milho		27,0	42,8	4,3	7,9	1,1	0,6	353,3
	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	<u>incorporados</u> : cenoura e milho salada de alface e tomate		4,0	15,0	5,4	1,0	0,0	0,4	84,0
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,5/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5

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.

12 de Fevereiro Dia da Mão Vermelha

Criado em 2002 por iniciativa da ONU, com a instituição do Protocolo Facultativo à Convenção sobre os Direitos da Criança, assinado por mais de 100 países.



Apesar da existência de convenções internacionais contra o uso de crianças na guerra, estima-se que o número de crianças soldados espalhadas pelo mundo ande entre 300 e 500 mil (entre elas um terço são raparigas).



		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 couve coração com nabo	cavala; rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)	6,4	25,2	13,1	2,1	0,1	0,4	143,7
	Prato	arroz de cavala [estufada em molho de tomate] em camadas no forno		28,0	41,3	1,9	17,0	2,6	1,7	434,2
	Vegetariana	rissóis vegetarianos com arroz		11,2	84,4	7,9	24,8	3,9	0,1	614,2
	Salada/Legumes	beterraba, pepino e cenoura raspada		2,6	8,7	8,5	0,3	0,1	0,4	47,2
	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	coxa de frango assada com massa esparguete		40,5	30,1	2,7	12,0	2,1	0,5	393,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete		20,4	58,7	3,4	8,3	1,2	0,1	397,0
	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		1,2 / 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	red fish	6,6	22,5	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de ervilhas		28,0	41,3	1,9	17,0	2,6	1,7	434,2
	Vegetariana	favas estufadas com arroz de ervilhas		9,9	41,4	3,4	7,8	1,1	0,1	279,5
	Salada/Legumes	tomate e couve roxa		2,3	5,6	5,1	0,2	0,0	0,0	31,9
	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

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.



CARNIVAL



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	douradinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); massa (glúten)	5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	douradinhos no forno com massa macarronete		23,3	56,9	1,2	20,5	1,2	0,1	509,2
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		13,9	40,8	1,2	7,4	1,1	0,2	300,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		5,1	9,6	9,0	0,2	0,0	0,3	59,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de nabo e couve		5,2	23,2	13,1	1,8	0,1	0,4	128,5
	Prato	lascas de peru estufadas com feijão verde e cenoura e forma de arroz		36,2	47,9	7,4	20,6	5,3	0,6	524,7
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz		21,6	83,9	2,9	8,3	1,5	0,1	505,8
	Salada/Legumes	incorporados: feijão verde e cenoura		2,0	6,6	5,5	0,2	0,1	0,1	35,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	solha; seitan (glúten, soja)	7,8	22,9	10,4	2,2	0,2	0,7	142,6
	Prato	filete de solha no forno com molho de limão e batata cozida		27,9	23,8	2,0	9,1	1,4	0,5	291,8
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		20,1	25,6	5,1	8,9	1,4	0,3	266,0
	Salada/Legumes	pimento, cebola e tomate		1,4	3,8	3,6	0,5	0,1	0,0	24,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor	massa (glúten)	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve e feijão verde] com massa esparguete		38,1	33,0	10,9	16,4	3,6	0,4	433,3
	Vegetariana	massada de feijão [feijão branco, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]		25,9	67,7	12,7	11,3	1,8	0,3	480,8
	Salada/Legumes	salada de cenoura raspada		4,0	7,6	6,5	0,4	0,1	0,1	48,9
	Sobremesa	incorporados: feijão verde e couve		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	caldo verde	caldo verde [chouriço (leite, soja)]; pescada; iogurte (leite)	5,6	17,4	2,4	6,6	1,7	1,5	153,0
	Prato	pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos		30,9	36,8	4,4	17,0	2,5	0,9	425,8
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		20,4	80,8	6,5	8,6	1,2	0,3	484,9
	Salada/Legumes	alface e beterraba		5,0	6,8	6,7	0,6	0,1	0,3	52,2
	Sobremesa	incorporados: brócolos		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

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.

DIA DO PENSAMENTO

22 de Fevereiro

O seu significado:

Reflexão, fraternidade, união e harmonia universal, sem fronteiras e impedimentos políticos ou religiosos.

