



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos		8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	hambúrguer de aves no forno com massa espiral e cenoura salpicada	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	27,6	19,4	5,3	15,7	4,3	0,4	329,6
	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	salada de couve roxa, cenoura e cebola		2,3	6,5	5,7	0,0	0,0	0,1	33,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	creme de curgete		6,0	21,2	11,2	1,5	0,2	0,0	140,1
	Prato	peixe vermelho assado com arroz branco	peixe vermelho	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		8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	frango estufado com esparguete salteada com cenoura e tomate	massa (glúten)	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	salada de alface, cenoura e tomate		1,8	0,8	0,8	0,2	0,0	0,0	11,9
	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	pescada assada com ervas Provençe e saladinha de batata e ovo raspado	pescada; ovo	38,2	21,0	2,5	18,1	3,6	1,2	401,2
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata e ovo raspado		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 à brasileira [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão preto, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		37,6	61,7	7,7	17,6	3,6	0,5	561,8
	Vegetariana	feijoada vegetariana à brasileira [feijão preto, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco		25,1	79,3	8,7	9,1	1,3	0,3	506,7
	Salada/Legumes	salteado de 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.





			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 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, beterraba e cenoura raspada		2,9	14,8	5,3	0,6	0,0	0,5	75,9
	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	saladinha de 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		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	macarronete de carnes [peru, porco, massa macarronete, cenoura e repolho]		49,1	21,3	7,1	23,5	6,2	0,7	492,7
	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	gelatina (sulfitos)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	frango assado com arroz de cenoura e milho		39,8	42,8	4,3	11,9	2,0	0,8	440,7
	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	salada de alface, tomate e cebola		2,4	3,2	3,1	0,4	0,0	0,0	25,2
	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) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

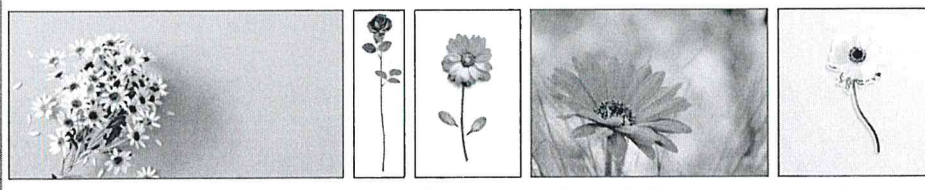
NOTA (*):

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 capacitação prevista para cada dose individual.

Maio é o quinto mês do calendário gregoriano e herdou o nome de Maia, divindade romana que era celebrada nesta época como responsável pelo crescimento das plantas que nascem na primavera.





		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	massada com cavala	29,1	29,4	1,8	17,4	2,7	1,8	394,2
	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	peru estufado com forma de arroz de milho	34,9	39,4	1,8	27,7	6,2	0,8	550,1
	Vegetariana	saladina de feijão frade com arroz de milho	22,4	82,4	3,2	15,7	2,5	0,5	568,6
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve-flor salteados	5,3	4,6	4,1	0,8	0,2	0,0	46,5
	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	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 estufada	29,9	24,0	2,0	9,3	1,4	0,5	302,1
	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	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, cenoura, feijão verde] com massa esparguete	33,1	38,7	9,9	32,4	9,5	0,8	580,0
	Vegetariana	massada de feijão [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]	19,9	48,3	8,0	6,7	1,1	0,4	336,3
	Salada/Legumes	cenoura, 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

Sexta-Feira	Sopa	de abóbora	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5
	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, beterraba e pepino incorporados: brócolos	5,7	7,7	7,5	0,9	0,2	0,3	60,9
	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) / 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.

24 de Maio
Dia Europeu dos Parques Naturais

Em Portugal existe o Parque Nacional Peneda-Gerês (PNPG), criado em 1971.
E os seguintes Parques Naturais:

- Montesinho;
- Douro Internacional;
- Litoral Norte;
- Alvão;
- Serra da Estrela;
- Tejo Internacional;
- Serras de Aire e Candeeiros;
- São Mamede;
- Sintra-Cascais;
- Arrábida;
- Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina;
- Vale do Guadiana;
- Ria Formosa.

