

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	6,6	22,5	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete e cenoura salpicada	30,0	33,6	5,9	16,0	4,4	0,4	401,2
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado com ervilhas	21,3	84,9	1,2	21,6	1,1	0,2	421,9
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor	3,7	4,1	3,7	0,7	0,1	0,0	36,4
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	7,0	23,8	9,8	1,7	0,2	0,4	137,8
	Prato	filete de abrótea no forno com arroz de tomate	26,0	35,1	3,4	7,6	1,1	0,3	315,9
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate	15,5	67,5	2,4	17,3	2,4	0,4	495,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate	4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	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	75,6/91,0

Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	8,2	21,1	10,9	2,1	0,2	0,4	135,5
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]	34,1	47,6	7,0	24,6	5,9	0,5	548,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete	25,1	82,9	7,6	9,4	1,2	0,6	518,3
	Salada/Legumes	couve, cenoura 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

Quinta-Feira	Sopa	<u>Corpo de Deus</u>							
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura	5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de tomate	27,8	35,1	3,4	11,2	1,7	0,4	355,7
	Vegetariana	favas estufadas com arroz de tomate	8,1	40,2	4,4	7,8	1,1	0,2	266,4
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino	4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época	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	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura	21,7	63,0	2,9	19,9	1,0	0,2	522,1
	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 e cenoura raspada	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	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	peru estufado com massa espiral, repolho e cenoura	35,8	23,7	4,4	20,9	5,3	0,8	426,0
	Vegetariana	massa espiral de legumes [repolho, cenoura e feijão branco]	22,5	59,7	7,3	9,0	1,4	0,4	141,0
	Salada/Legumes	couve roxa, repolho e cenoura	4,3	8,0	7,2	0,2	0,0	0,1	49,5
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	arroz de tentáculos de potão	27,1	40,5	1,3	9,1	1,5	1,1	357,2
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz	18,1	36,4	3,9	8,3	1,2	0,1	295,3
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino e tomate	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

Sexta-Feira	Sopa	de ervilhas	5,8	21,0	9,9	1,4	0,2	0,4	119,6
	Prato	esparguete à bolonhesa [carne picada de aves e massa esparguete]	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

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.

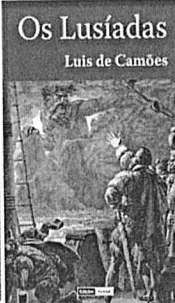


Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

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

10 de Junho

A data homenageia a nação, a língua e as comunidades portuguesas, marcando o aniversário da morte do épico poeta Luís Vaz de Camões em 1580.

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
Muda-se o ser, muda-se a confiança;
Todo o mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	almondegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	5,6	16,5	8,2	1,8	0,3	0,3	104,3
	Prato	almondegas de aves no forno com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		20,2	33,1	7,2	18,6	0,9	0,2	381,7
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		13,6	30,8	7,1	6,6	1,0	0,3	238,1
	Salada/Legumes	salteado de cenoura, feijão verde e couve		2,9	5,3	4,5	5,3	0,8	0,1	79,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	filete de peixe vermelho	4,5	16,0	6,9	1,3	0,2	0,3	93,5
	Prato	filete de peixe vermelho assado com arroz branco		22,1	33,8	1,8	13,2	2,0	0,6	345,9
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade		18,9	71,2	2,9	11,1	1,9	0,4	468,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época ou maçã assada		0,6/0,2	9,4/10,7	9,3/10,7	0,3/0,4	0,0/0,1	0,0/0,0	42,5/45,5

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	massa (glúten)	5,6	16,6	8,3	1,3	0,1	0,3	100,2
	Prato	esparguete de frango com cenoura e tomate		38,3	61,9	6,9	10,0	1,8	0,6	496,0
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete com cenoura e tomate		16,0	41,1	4,0	5,9	0,9	0,5	284,3
	Salada/Legumes	alface, cenoura e tomate		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	pescada; ovo	5,5	18,4	6,8	1,5	0,2	0,3	109,6
	Prato	pescada assada com ervas Provence e saladinha de batata e ovo		31,6	17,1	2,3	13,7	2,7	1,0	319,3
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata e ovo		22,8	30,7	4,8	12,9	2,7	0,7	333,0
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e feijão verde		4,1	4,1	3,2	0,6	0,1	0,0	37,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Sexta-Feira	Sopa	de espinafres		5,0	15,1	7,1	1,7	0,2	0,5	95,5
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		25,0	43,6	5,4	18,2	3,4	0,7	440,9
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco		17,7	63,4	6,5	11,5	1,7	0,6	432,8
	Salada/Legumes	salteado de couve lombarda, repolho e cenoura		3,7	4,9	4,5	5,3	0,7	0,1	80,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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 capitação prevista para cada dose individual.

500 anos do nascimento de
Luís Vaz de Camões

E sou já do que fui tão diferente
Que, quando por meu nome alguém me chama,
Pasma, quando conheço
Que ainda comigo mesmo me pareço.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	calamares (pota, glúten)	3,8	17,2	9,1	1,2	0,1	0,4	94,2
	Prato	calamares de pota no forno com arroz de tomate		7,5	47,7	0,5	14,7	0,8	0,2	355,7
	Vegetariana	arroz de favas com tomate		8,2	31,9	2,8	5,7	0,9	0,2	214,1
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Terça-Feira	Sopa	de abóbora e grão	massa (glúten); seitán (glúten, soja)	4,5	17,8	7,4	1,5	0,2	0,3	102,9
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete e cenoura raspada		22,6	14,2	3,4	9,6	2,2	0,6	234,3
	Vegetariana	seitán estufado com massa esparguete e cenoura raspada		15,7	16,0	3,7	6,5	1,1	0,5	186,8
	Salada/Legumes	milho, beterraba e cenoura raspada		2,4	12,6	5,8	0,4	0,0	0,5	63,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	atum	5,6	16,6	8,3	1,3	0,1	0,3	100,2
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos		25,8	22,9	1,9	16,8	1,6	1,4	348,6
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata		18,5	58,4	3,6	5,9	1,1	0,5	367,2
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino		0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten)	4,2	16,1	7,8	1,3	0,2	0,3	92,5
	Prato	frango assado com macarronete e molho de tomate		30,1	13,6	3,0	8,8	1,6	0,7	254,6
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		16,5	46,9	7,1	9,3	1,3	0,3	339,7
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		4,6	8,8	4,0	1,4	0,2	0,1	64,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e curgete	abrótea; gelatina (sulfitos)	5,1	17,1	7,4	1,6	0,2	0,3	102,6
	Prato	filete de abrótea no forno com arroz de cenoura		20,1	27,5	3,5	5,4	0,8	0,3	240,9
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cenoura		18,1	57,3	5,3	6,3	1,0	0,2	363,3
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura raspada		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,6/ 1,5	9,4/ 13,7	9,3/ 13,6	0,3/ 0,0	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	42,5/ 60,8

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 capitação prevista para cada dose individual.

