



Semana 17/04/2017 a 21/04/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		Feijão verde							
	Almôndegas estufadas com massa espiral milho e cenoura								
	Fruta da época								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4
	Prato e Vegetais	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		Minestrone							
	Pescada assada com molho de limão e arroz de cenoura								
	Salada de Alface								
	Fruta da época								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5
	Prato e Vegetais	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		Sopa de abóbora							
	Massa de frango								
	Brócolos								
	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.





Semana 24/04/2017 a 28/04/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Fe	Sopa	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1
	Prato e Vegetais	748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5	1,3
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	597	143	2,8	0,4	18,6	10,2	0,3	0,7
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	Prato e Vegetais	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4
	Sobremesa	389	92	0	0	23	0	0	4,6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 01/05/2017 a 05/05/2017

		Feriado	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais									
	Sobremesa									
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8
		Alface, cenoura e milho	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	828	198	11	1,7	20	4,3	0,3	2,2
	Prato e Vegetais	Lombinhos de fogonero assados com arroz de cenoura	702	168	2,9	0,4	24,2	10,5	0,4	0,6
		Feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	685	163	10,5	1,6	14,2	2,9	4,6	1,6
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com macarronete	897	214	5,4	0,8	32,9	7,9	0,5	0,5
		Alface e beterraba	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa	667	159	8,7	1,3	16,1	4	3,9	2,1
	Prato e Vegetais	Paloco gratinado com batatinhas	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8
		Tomate e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época	391	92	0	0	23	0	0	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 08/05/2017 a 12/05/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alface	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6
		Beterraba, cenoura e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Terça-Feira	Sopa	Legumes	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Pescada estufada com arroz de legumes	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5
		Brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Lasanha de carne	923	221	9,5	2,7	19,1	14,2	1,4	0,8
		Alface e milho								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa	600	143	9	1,4	13,3	2	4,1	2,5
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (granadeiro)	729	174	3,3	0,5	25,8	9,6	0,4	0,5
		Alface e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época	391	92	0	0	23	0	0	4,6
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Peru estufado com puré de batata	897	214	7,9	2,1	22,4	12,6	0,5	0,5
		Cenoura e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 15/05/2017 a 19/05/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feir	Sopa	Couve branca	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
	Prato e Vegetais	Filete de cavala com arroz de tomate	924	221	5,2	0,5	36,1	6,5	1,4	1,2
		Feijão verde e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Strogonoff de frango com esparguete	794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3
		Alface e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
	Prato e Vegetais	Pescada estufada c/ arroz de legumes	710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6
		Couve e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época	389	92	0	0	23	0	0	4,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com fusili	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
		Beterraba cozida								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	Prato e Vegetais	Granadeiro escabeche com grão, batata	463	111	2,9	0,4	14,5	6,3	1,0	1,2
		Cenoura raspada e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época	389	92	0	0	23	0	0	4,6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 22/05/2017 a 26/05/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Gratinado de macarrão com molho tomate e carne vaca picada	968	230	9,3	2,9	24,1	12,1	0,3	1,4
		ervilhas, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Barrinhas de Pescada com arroz de pimentos	973	232	5,9	0,9	35,8	8,3	0,8	0,4
		Feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Peru assado com batata salteada	703	168	10,7	2,1	5,9	11,9	0,3	0,2
		Alface e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Sopa de abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5
	Prato e Vegetais	Empadão de atum	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4
		Alface e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Jardineira de carne de porco com arroz	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5
		Feijão Verde e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 29/05/2017 a 02/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Salada de massa tricolor com pescada, ovo e ervilhas	815	195	4,6	0,6	25,4	12	0,4	1,3
		Cenoura e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Terça-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Carne Porco assada com batata	565	135	6,2	1,8	10,4	9,1	0,2	0,8
		Brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Quarta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	576	137	8,6	1,3	12,8	1,9	3,9	2,5
	Prato e Vegetais	Omelete com arroz de ervilhas	787	18,8	5,9	0,3	22,8	9,5	0,3	0,3
		Alface e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
Quinta-Feira	Dia da Criança		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
	Sopa	Creme de Cenoura	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	Prato e Vegetais	Frango assado com batata pré-frita no forno	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4
		Alface e milho doce								
Sobremesa	Gelatina	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com feijão verde	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3
	Prato e Vegetais	Lombos de fogaño estufados com molho de tomate e massa cotovelinhos	1037	248	7,8	0,6	28,3	15,2	0,3	1,3
		Couve-flôr e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 05/06/2017 a 09/06/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1
		Milho doce e cenoura								
Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2
		Alface e pepino								
Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Quarta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com massa espiral salteada com cenoura	977	234	9,8	2,9	20,5	15,1	0,3	0,8
		Alface e beterraba								
Sobremesa	Fruta da época	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2	
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1
	Prato e Vegetais	Paloco gratinado com molho branco em camadas com batata aos cubos	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8
		Pepino e tomate								
Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	595	142	9,3	1,4	12,6	1,8	0,7	2,5
	Prato e Vegetais	Strogonoff de frango com arroz	973	232	10,1	3,1	20,9	13,9	0,3	0,2
		Feijão verde								
Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.





Semana 12/06/2017 a 16/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Massa de atum	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2
		Alface e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1
	Prato e Vegetais	Frango assado com arroz	748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5	1,3
		Alface e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Filete de cavala com batata cozida	597	143	2,8	0,4	18,6	10,2	0,3	0,7
		Brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Feriado									
	Sopa									
	Prato e Vegetais									
	Sobremesa									
Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	Prato e Vegetais	Barrinhas de Pescada com arroz de ervilhas	599	143	6,5	1,7	7,9	13	0,5	0,8
		Alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 19/06/2017 a 23/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Esparguete à bolonhesa							
		Alface e cenoura							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo-verde							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Abrótea estufada com arroz							
		Feijão verde							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Fibras de porco com arroz de feijão malandrinho							
		Repolho, cenoura e ervilhas							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com feijão-verde							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Arinca no forno com arroz de tomate							
		Brócolos							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época							
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve lombarda							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Arroz de Carnes Mistas							
		Alface, cenoura e milho							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.