

## Semana de 6 a 10 de Janeiro de 2020

### Segunda

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                  | 211        | 51           | 2,1         | 0,3            | 5,9       | 0,6           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Cenoura <sup>1,3,6,12</sup> | 1127       | 267          | 7,8         | 2,3            | 33,2      | 1,1           | 14,6         | 0,8        |
| Sobremesa | Fruta                                                               | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|           |                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Abóbora e Repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 209        | 50           | 2,1         | 0,3            | 6,4       | 0,9           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Arroz de Atum e Alface <sup>4,12</sup>      | 1051       | 250          | 8,1         | 1,2            | 31,8      | 0,5           | 11,9         | 0,9        |
| Sobremesa | Fruta                                       | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quarta

|           |                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Canja <sup>1,3,12</sup>                               | 213        | 50           | 0,5         | 0,1            | 7,0       | 0,0           | 4,2          | 0,0        |
| Prato     | Frango Assado, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup> | 1092       | 259          | 5,8         | 1,1            | 29,5      | 2,1           | 21,0         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                                 | 155        | 37           | 0,3         | 0,0            | 7,3       | 7,3           | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Agrião e Feijão-encarnado <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>               | 258        | 62           | 2,2         | 0,3            | 8,1       | 0,5           | 2,0          | 0,1        |
| Prato     | Filete de Pescada no Forno, Arroz branco e Tomate <sup>4,12</sup> | 1105       | 262          | 6,4         | 0,9            | 33,0      | 1,3           | 17,2         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                                             | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Sexta

|           |                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>             | 197        | 47           | 2,1         | 0,3            | 5,7       | 0,8           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,12</sup> | 1424       | 339          | 14,3        | 4,3            | 29,8      | 2,1           | 20,4         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                              | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Semana de 13 a 17 de Janeiro de 2020

### Segunda

|           |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                     | 194        | 46           | 2,7         | 0,3            | 5,3       | 0,5           | 0,8          | 0,1        |
| Prato     | Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 1168       | 277          | 5,7         | 0,8            | 46,4      | 2,1           | 8,7          | 0,5        |
| Sobremesa | Fruta                                                                                      | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|           |                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Cenoura e Ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>        | 211        | 51           | 2,1         | 0,3            | 5,9       | 0,6           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa e Brócolos <sup>1,3,12</sup> | 1330       | 317          | 13,9        | 3,6            | 29,5      | 2,2           | 17,2         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                               | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quarta

|           |                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                          | 193        | 46           | 2,1         | 0,3            | 5,5       | 0,7           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Desfeita de Paloco (Grão, Ovo, Batata e Paloco) e Alface <sup>3,4,12</sup> | 1181       | 280          | 4,4         | 0,8            | 39,2      | 0,8           | 18,7         | 1,1        |
| Sobremesa | Fruta                                                                      | 155        | 37           | 0,3         | 0,0            | 7,3       | 7,3           | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Abóbora e Acelgas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                | 315        | 75           | 3,1         | 0,5            | 10,0      | 0,7           | 1,4          | 0,1        |
| Prato     | Arroz de aves (Frango e Peru) e Feijão-verde <sup>12</sup> | 996        | 236          | 4,6         | 0,8            | 32,7      | 1,2           | 15,0         | 0,1        |
| Sobremesa | Fruta                                                      | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Sexta

|           |                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                | 194        | 46           | 2,2         | 0,3            | 5,4       | 0,7           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Saladinha de Granadeiro (Granadeiro, Massa, Ervilhas e Cenoura) <sup>1,3,4,12</sup> | 1319       | 314          | 9,8         | 2,4            | 32,5      | 0,8           | 22,3         | 0,3        |
| Sobremesa | Fruta                                                                               | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Semana de 20 a 24 de Janeiro de 2020

### Segunda

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                         | 193        | 46           | 2,1         | 0,3            | 5,4       | 0,6           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Hambúrguer de Porco, Massa e Beterraba <sup>1,3,6,12</sup> | 1219       | 290          | 9,6         | 0,7            | 36,6      | 1,4           | 13,6         | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta                                                      | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Terça

|           |                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Alho-francês e Grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                         | 336        | 80           | 2,5         | 0,4            | 10,0      | 2,2           | 2,9          | 0,1        |
| Prato     | Omelete Simples no Forno, Arroz de cenoura e Tomate <sup>3,7,12</sup> | 1111       | 264          | 8,3         | 2,1            | 33,7      | 1,9           | 12,1         | 0,3        |
| Sobremesa | Fruta                                                                 | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quarta

|           |                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Canja <sup>1,3,12</sup>                          | 213        | 50           | 0,5         | 0,1            | 7,0       | 0,0           | 4,2          | 0,0        |
| Prato     | Massinha de Frango e Macedônia <sup>1,3,12</sup> | 1130       | 267          | 6,0         | 1,2            | 30,1      | 2,3           | 22,3         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                            | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quinta

|           |                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                           | 195        | 47           | 2,1         | 0,3            | 5,6       | 0,8           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Fogonero em Molho Cebolada com Milho Cozido <sup>4,12</sup> | 532        | 127          | 6,7         | 0,9            | 2,4       | 1,3           | 13,5         | 0,6        |
| Sobremesa | Fruta                                                       | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Sexta

|           |                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Abóbora e Agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 189        | 45           | 2,1         | 0,4            | 5,7       | 0,5           | 0,7          | 0,1        |
| Prato     | Feijoada de Carnes com Arroz <sup>12</sup> | 1483       | 353          | 14,8        | 4,2            | 34,8      | 0,4           | 19,8         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                      | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Semana de 27 a 31 de Janeiro de 2020

### Segunda

|           |                        |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Cenoura e Couve-flor   | 1,3,5,6,7,8,12 | 208        | 50           | 2,1         | 0,3            | 5,9       | 1,1           | 1,3          | 0,1        |
| Prato     | Massa de Atum e Pepino | 1,3,4,12       | 945        | 224          | 5,7         | 0,9            | 28,2      | 0,2           | 14,0         | 0,8        |
| Sobremesa | Fruta                  |                | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|           |                                              |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Agrião                                       | 1,3,5,6,7,8,12 | 184        | 44           | 2,1         | 0,3            | 5,3       | 0,5           | 0,7          | 0,1        |
| Prato     | Frango Assado, Arroz de Milho-doce e Cenoura | 12             | 1189       | 282          | 7,5         | 1,2            | 33,0      | 0,6           | 20,1         | 0,4        |
| Sobremesa | Fruta                                        |                | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quarta

|           |                             |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Abóbora e Feijão-catarino   | 1,3,5,6,7,8,12 | 260        | 62           | 2,2         | 0,3            | 8,8       | 0,5           | 1,8          | 0,1        |
| Prato     | Pescada à Gomes Sá e Alface | 3,4,12         | 1268       | 301          | 9,6         | 1,6            | 31,0      | 0,6           | 21,4         | 0,4        |
| Sobremesa | Fruta                       |                | 155        | 37           | 0,3         | 0,0            | 7,3       | 7,3           | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|           |                                           |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Caldo-verde                               | 1,3,5,6,7,8,12 | 184        | 44           | 2,2         | 0,4            | 5,0       | 0,2           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz | 12             | 1492       | 356          | 15,7        | 4,4            | 33,4      | 1,1           | 19,2         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                     |                | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Sexta

|           |                                                          |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Espinafres e Grão                                        | 1,3,5,6,7,8,12 | 260        | 62           | 2,4         | 0,4            | 7,7       | 0,5           | 1,7          | 0,1        |
| Prato     | Filete de Peixe Panado no Forno, Massinha e Feijão-verde | 1,3,4,7,12     | 1085       | 256          | 1,4         | 0,4            | 46,3      | 4,4           | 13,8         | 0,4        |
| Sobremesa | Fruta                                                    |                | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Semana de 03 a 07 de Fevereiro de 2020

### Segunda

|           |                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Abóbora e Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         | 199        | 48           | 2,2         | 0,4            | 6,0       | 0,6           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Cotovelinhos à Bolonhesa e Beterraba <sup>1,3,12</sup> | 1320       | 314          | 13,6        | 3,6            | 29,4      | 1,1           | 17,2         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                                  | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|           |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Alho-francês e Nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                 | 51073      | 12422        | 1375,7      | 198,3          | 5,7       | 0,9           | 2,3          | 0,1        |
| Prato     | Fogonero Escabeche, Arroz de cenoura e Tomate <sup>4,12</sup> | 1181       | 281          | 8,5         | 1,2            | 34,0      | 2,3           | 15,4         | 0,6        |
| Sobremesa | Fruta                                                         | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quarta

|           |                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Cenoura e Grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     | 335        | 80           | 2,6         | 0,4            | 10,5      | 0,9           | 2,6          | 0,1        |
| Prato     | Tirinhas de Porco com Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup> | 1405       | 335          | 14,3        | 4,3            | 29,7      | 2,3           | 20,5         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                                        | 155        | 37           | 0,3         | 0,0            | 7,3       | 7,3           | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|           |                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                | 205        | 49           | 2,1         | 0,3            | 5,9       | 1,0           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Ovos Mexidos Simples, Arroz branco, Ervilhas e Cenoura <sup>3,7,12</sup> | 1221       | 291          | 11,2        | 2,4            | 33,3      | 1,0           | 12,4         | 0,3        |
| Sobremesa | Fruta                                                                    | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Sexta

|           |                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Feijão-encarnado e Repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                           | 263        | 63           | 2,2         | 0,3            | 8,2       | 0,7           | 2,0          | 0,1        |
| Prato     | Frango Estufado em Molho de Tomate e Oregãos, Massa e Alface <sup>1,3,12</sup> | 1244       | 295          | 8,9         | 1,5            | 29,4      | 1,1           | 23,1         | 0,3        |
| Sobremesa | Fruta                                                                          | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2020

### Segunda

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                  | 211        | 51           | 2,1         | 0,3            | 5,9       | 0,6           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Cenoura <sup>1,3,6,12</sup> | 1127       | 267          | 7,8         | 2,3            | 33,2      | 1,1           | 14,6         | 0,8        |
| Sobremesa | Fruta                                                               | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|           |                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Abóbora e Repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 209        | 50           | 2,1         | 0,3            | 6,4       | 0,9           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Arroz de Atum e Alface <sup>4,12</sup>      | 1051       | 250          | 8,1         | 1,2            | 31,8      | 0,5           | 11,9         | 0,9        |
| Sobremesa | Fruta                                       | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quarta

|           |                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Canja <sup>1,3,12</sup>                               | 213        | 50           | 0,5         | 0,1            | 7,0       | 0,0           | 4,2          | 0,0        |
| Prato     | Frango Assado, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup> | 1092       | 259          | 5,8         | 1,1            | 29,5      | 2,1           | 21,0         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                                 | 155        | 37           | 0,3         | 0,0            | 7,3       | 7,3           | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|           |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Agrião e Feijão-encarnado <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>               | 258        | 62           | 2,2         | 0,3            | 8,1       | 0,5           | 2,0          | 0,1        |
| Prato     | Filete de Pescada no Forno, Arroz branco e Tomate <sup>4,12</sup> | 1105       | 262          | 6,4         | 0,9            | 33,0      | 1,3           | 17,2         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                                             | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Sexta

|           |                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>             | 197        | 47           | 2,1         | 0,3            | 5,7       | 0,8           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,12</sup> | 1424       | 339          | 14,3        | 4,3            | 29,8      | 2,1           | 20,4         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                              | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Semana de 17 a 21 de Fevereiro de 2020

### Segunda

|           |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                     | 194        | 46           | 2,7         | 0,3            | 5,3       | 0,5           | 0,8          | 0,1        |
| Prato     | Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 1168       | 277          | 5,7         | 0,8            | 46,4      | 2,1           | 8,7          | 0,5        |
| Sobremesa | Fruta                                                                                      | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|           |                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Cenoura e Ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>        | 211        | 51           | 2,1         | 0,3            | 5,9       | 0,6           | 1,2          | 0,1        |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa e Brócolos <sup>1,3,12</sup> | 1330       | 317          | 13,9        | 3,6            | 29,5      | 2,2           | 17,2         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                               | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quarta

|           |                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                          | 193        | 46           | 2,1         | 0,3            | 5,5       | 0,7           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Desfeita de Paloco (Grão, Ovo, Batata e Paloco) e Alface <sup>3,4,12</sup> | 1181       | 280          | 4,4         | 0,8            | 39,2      | 0,8           | 18,7         | 1,1        |
| Sobremesa | Fruta                                                                      | 155        | 37           | 0,3         | 0,0            | 7,3       | 7,3           | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Abóbora e Acelgas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                | 315        | 75           | 3,1         | 0,5            | 10,0      | 0,7           | 1,4          | 0,1        |
| Prato     | Arroz de aves (Frango e Peru) e Feijão-verde <sup>12</sup> | 996        | 236          | 4,6         | 0,8            | 32,7      | 1,2           | 15,0         | 0,1        |
| Sobremesa | Fruta                                                      | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Sexta

|           |                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                | 194        | 46           | 2,2         | 0,3            | 5,4       | 0,7           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Saladinha de Granadeiro (Granadeiro, Massa, Ervilhas e Cenoura) <sup>1,3,4,12</sup> | 1319       | 314          | 9,8         | 2,4            | 32,5      | 0,8           | 22,3         | 0,3        |
| Sobremesa | Fruta                                                                               | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Semana de 24 a 28 de Fevereiro de 2020

### Segunda

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                         | 193        | 46           | 2,1         | 0,3            | 5,4       | 0,6           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Hambúrguer de Porco, Massa e Beterraba <sup>1,3,6,12</sup> | 1219       | 290          | 9,6         | 0,7            | 36,6      | 1,4           | 13,6         | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta                                                      | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Terça



### Quarta

|           |                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Canja <sup>1,3,12</sup>                          | 213        | 50           | 0,5         | 0,1            | 7,0       | 0,0           | 4,2          | 0,0        |
| Prato     | Massinha de Frango e Macedónia <sup>1,3,12</sup> | 1130       | 267          | 6,0         | 1,2            | 30,1      | 2,3           | 22,3         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                            | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quinta

|           |                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                           | 195        | 47           | 2,1         | 0,3            | 5,6       | 0,8           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Fogonero em Molho Cebolada com Milho Cozido <sup>4,12</sup> | 532        | 127          | 6,7         | 0,9            | 2,4       | 1,3           | 13,5         | 0,6        |
| Sobremesa | Fruta                                                       | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Sexta

|           |                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Abóbora e Agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 189        | 45           | 2,1         | 0,4            | 5,7       | 0,5           | 0,7          | 0,1        |
| Prato     | Feijoada de Carnes com Arroz <sup>12</sup> | 1483       | 353          | 14,8        | 4,2            | 34,8      | 0,4           | 19,8         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                      | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Semana de 02 a 06 de Março de 2020

### Segunda

|           |                        |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Cenoura e Couve-flor   | 1,3,5,6,7,8,12 | 208        | 50           | 2,1         | 0,3            | 5,9       | 1,1           | 1,3          | 0,1        |
| Prato     | Massa de Atum e Pepino | 1,3,4,12       | 945        | 224          | 5,7         | 0,9            | 28,2      | 0,2           | 14,0         | 0,8        |
| Sobremesa | Fruta                  |                | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|           |                                              |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Agrião                                       | 1,3,5,6,7,8,12 | 184        | 44           | 2,1         | 0,3            | 5,3       | 0,5           | 0,7          | 0,1        |
| Prato     | Frango Assado, Arroz de Milho-doce e Cenoura | 12             | 1189       | 282          | 7,5         | 1,2            | 33,0      | 0,6           | 20,1         | 0,4        |
| Sobremesa | Fruta                                        |                | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quarta

|           |                             |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Abóbora e Feijão-catarino   | 1,3,5,6,7,8,12 | 260        | 62           | 2,2         | 0,3            | 8,8       | 0,5           | 1,8          | 0,1        |
| Prato     | Pescada à Gomes Sá e Alface | 3,4,12         | 1268       | 301          | 9,6         | 1,6            | 31,0      | 0,6           | 21,4         | 0,4        |
| Sobremesa | Fruta                       |                | 155        | 37           | 0,3         | 0,0            | 7,3       | 7,3           | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|           |                                           |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Caldo-verde                               | 1,3,5,6,7,8,12 | 184        | 44           | 2,2         | 0,4            | 5,0       | 0,2           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz | 12             | 1492       | 356          | 15,7        | 4,4            | 33,4      | 1,1           | 19,2         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                     |                | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Sexta

|           |                                                          |                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Espinafres e Grão                                        | 1,3,5,6,7,8,12 | 260        | 62           | 2,4         | 0,4            | 7,7       | 0,5           | 1,7          | 0,1        |
| Prato     | Filete de Peixe Panado no Forno, Massinha e Feijão-verde | 1,3,4,7,12     | 1085       | 256          | 1,4         | 0,4            | 46,3      | 4,4           | 13,8         | 0,4        |
| Sobremesa | Fruta                                                    |                | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Semana de 09 a 13 de Março de 2020

### Segunda

|           |                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Abóbora e Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         | 199        | 48           | 2,2         | 0,4            | 6,0       | 0,6           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Cotovelinhos à Bolonhesa e Beterraba <sup>1,3,12</sup> | 1320       | 314          | 13,6        | 3,6            | 29,4      | 1,1           | 17,2         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                                  | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|           |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Alho-francês e Nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                 | 51073      | 12422        | 1375,7      | 198,3          | 5,7       | 0,9           | 2,3          | 0,1        |
| Prato     | Fogonero Escabeche, Arroz de cenoura e Tomate <sup>4,12</sup> | 1181       | 281          | 8,5         | 1,2            | 34,0      | 2,3           | 15,4         | 0,6        |
| Sobremesa | Fruta                                                         | 139        | 33           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

### Quarta

|           |                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Cenoura e Grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     | 335        | 80           | 2,6         | 0,4            | 10,5      | 0,9           | 2,6          | 0,1        |
| Prato     | Tirinhas de Porco com Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup> | 1405       | 335          | 14,3        | 4,3            | 29,7      | 2,3           | 20,5         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta                                                        | 155        | 37           | 0,3         | 0,0            | 7,3       | 7,3           | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|           |                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                | 205        | 49           | 2,1         | 0,3            | 5,9       | 1,0           | 1,1          | 0,1        |
| Prato     | Ovos Mexidos Simples, Arroz branco, Ervilhas e Cenoura <sup>3,7,12</sup> | 1221       | 291          | 11,2        | 2,4            | 33,3      | 1,0           | 12,4         | 0,3        |
| Sobremesa | Fruta                                                                    | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

### Sexta

|           |                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Feijão-encarnado e Repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                           | 263        | 63           | 2,2         | 0,3            | 8,2       | 0,7           | 2,0          | 0,1        |
| Prato     | Frango Estufado em Molho de Tomate e Oregãos, Massa e Alface <sup>1,3,12</sup> | 1244       | 295          | 8,9         | 1,5            | 29,4      | 1,1           | 23,1         | 0,3        |
| Sobremesa | Fruta                                                                          | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas