

Semana de 17 a 21 de abril de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	1,4	0,2	6,0	1,0	1,3	0,2
Prato	Almondegas de carne c/ arroz ervilhas ^{1,6,12}	833	199	8,7	1,9	17,0	0,4	12,6	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	174	42	1,4	0,2	6,2	1,1	1,0	0,2
Prato	Massada de atum ^{1,3,4,5,6}	867	207	9,3	0,8	14,0	0,3	16,6	0,8
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	341	82	1,9	0,3	12,2	1,2	3,6	0,2
Prato	Frango estufado c/ feijão verde e arroz	569	136	2,6	0,5	17,1	0,9	10,6	0,3
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,3	0,2	6,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Filetes de pescada c/ batata e cenoura raspada ⁴	346	83	1,3	0,2	9,9	1,1	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Omelete de legumes c/ arroz e cenoura raspada ³	78	19	0,2	0,0	3,3	2,2	0,9	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 24 a 28 de abril de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,4	0,2	6,4	1,3	1,0	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura e couve - flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	692	165	3,8	0,5	25,5	2,2	6,1	0,5
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	200	48	1,5	0,3	7,5	1,0	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3}	686	163	7,5	2,3	12,9	1,5	10,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,3	0,2	6,7	0,9	1,0	0,2
Prato	Arroz de peixe com alface e milho ⁴	677	162	5,2	1,2	16,7	0,3	11,5	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,3	0,2	6,3	1,3	1,0	0,2
Prato	Frango assado c/ espirais e beterraba ^{1,3}	447	607	3,9	0,8	25,7	1,3	15,4	0,4
Sobremesa	Maçã starring	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	1,5	0,3	6,4	1,0	1,0	0,2
Prato	Pescada assada com milho cozido ⁴	400	95	2,0	0,3	11,2	0,5	8,3	0,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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.

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.

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

Semana de 1 a 5 de maio de 2017

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,3	0,2	6,2	1,2	1,0	0,2
Prato	Empadão de carne com puré de batata e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	727	173	7,9	2,6	13,9	1,0	11,4	0,5
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	275	66	1,5	0,3	11,1	1,0	1,6	0,2
Prato	Omelete de legumes com massa de tomatada ^{1,3}	612	146	4,9	0,3	16,7	0,9	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Arroz de frango c/ brócolos	616	147	2,9	0,5	18,0	0,5	11,8	0,3
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	200	48	1,5	0,3	7,5	1,0	0,9	0,2
Prato	Salada de atum (batata, milho, ervilhas) ^{4,5,6}	572	137	5,6	0,4	10,7	0,7	10,6	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,3	0,2	6,3	1,3	1,3	0,2
Prato	Carne porco estufada c/ macarronete e macedónia ^{1,3}	775	184	8,5	2,6	13,7	0,7	12,3	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 8 a 12 de maio de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,5	0,3	6,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Arroz de cavala com salada de alface ^{4,5,6}	967	231	8,6	0,3	19,0	0,1	18,9	0,2
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,4	0,2	5,9	1,0	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de alface ^{1,3}	836	199	9,3	2,8	15,0	0,9	13,4	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	354	85	1,5	0,2	13,4	1,0	4,2	0,1
Prato	Pescada assada c/ batata e brócolos ⁴	340	81	1,4	0,2	9,4	0,8	7,5	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,4	0,2	6,4	1,3	1,0	0,2
Prato	Perna de frango assada no forno com esparguete e salada de tomate ^{1,3}	602	143	3,2	0,6	15,8	1,4	12,4	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,3	0,2	6,7	0,9	1,0	0,2
Prato	Arinca no forno c/arroz de cenoura e salada de pepino ⁴	536	128	1,8	0,3	18,0	0,9	9,4	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 15 a 19 de maio de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	174	42	1,4	0,2	6,2	1,1	1,0	0,2
Prato	Almondegas c/ esparguete , cenoura e courgette ^{1,3,6}	868	206	8,7	1,9	18,8	1,3	12,7	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	301	71	1,5	0,2	11,2	0,9	3,0	0,2
Prato	Lombinho de peixe com batata e brócolos ⁴	340	81	1,4	0,2	9,4	0,8	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,5	0,3	6,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de porco com arroz de ervilhas e cenoura	902	216	9,4	2,9	18,5	0,4	13,7	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,3	0,2	6,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Granadeiro assado c/ milho cozido ⁴	478	114	4,0	1,0	11,6	0,5	8,2	0,3
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,3	0,2	6,2	1,2	1,0	0,2
Prato	Fusilli com frango e macedónia ^{1,3}	345	329	2,8	0,5	14,6	1,2	10,9	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 22 a 26 de maio de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,3	0,2	6,3	1,3	1,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de ervilha e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	774	185	4,3	0,6	28,6	1,9	6,8	0,6
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	1,4	0,2	6,6	1,2	0,8	0,2
Prato	Febras c/ batata cozida e feijão verde	430	103	2,6	0,7	10,3	0,9	9,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	174	42	1,4	0,2	6,2	1,1	1,0	0,2
Prato	Omelete no forno com massa e salada de pepino ³	837	200	5,3	0,3	29,5	0,5	6,9	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	1,5	0,3	6,4	1,0	1,0	0,2
Prato	Jardineira de frango com arroz	627	150	2,8	0,5	19,0	0,2	11,4	0,4
Sobremesa	Maçã starring	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,3	0,2	6,3	1,3	1,3	0,2
Prato	Massinha de peixe com salada de alface ^{1,3,4}	559	134	2,6	0,4	13,9	0,3	13,1	0,4
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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.

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.

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

Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	1,4	0,2	6,0	1,0	1,3	0,2
Prato	Almondegas de carne c/ arroz ervilhas ^{1,6,12}	833	199	8,7	1,9	17,0	0,4	12,6	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	174	42	1,4	0,2	6,2	1,1	1,0	0,2
Prato	Massada de atum ^{1,3,4,5,6}	867	207	9,3	0,8	14,0	0,3	16,6	0,8
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	341	82	1,9	0,3	12,2	1,2	3,6	0,2
Prato	Frango estufado c/ feijão verde e arroz	569	136	2,6	0,5	17,1	0,9	10,6	0,3
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,3	0,2	6,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Filetes de pescada c/ batata e cenoura raspada ⁴	346	83	1,3	0,2	9,9	1,1	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Omelete de legumes c/ arroz e cenoura raspada ³	78	19	0,2	0,0	3,3	2,2	0,9	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 5 a 9 de junho de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,4	0,2	6,4	1,3	1,0	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura e couve - flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	692	165	3,8	0,5	25,5	2,2	6,1	0,5
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	200	48	1,5	0,3	7,5	1,0	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3}	686	163	7,5	2,3	12,9	1,5	10,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,3	0,2	6,7	0,9	1,0	0,2
Prato	Arroz de peixe com alface e milho ⁴	677	162	5,2	1,2	16,7	0,3	11,5	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,3	0,2	6,3	1,3	1,0	0,2
Prato	Frango assado c/ espirais e beterraba ^{1,3}	447	607	3,9	0,8	25,7	1,3	15,4	0,4
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	1,5	0,3	6,4	1,0	1,0	0,2
Prato	Pescada assada com milho cozido ⁴	400	95	2,0	0,3	11,2	0,5	8,3	0,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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.

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.

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

Semana de 12 a 16 de junho de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,3	0,2	6,2	1,2	1,0	0,2
Prato	Empadão de carne com puré de batata e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	727	173	7,9	2,6	13,9	1,0	11,4	0,5
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	275	66	1,5	0,3	11,1	1,0	1,6	0,2
Prato	Omelete de legumes com massa de tomatada ^{1,3}	612	146	4,9	0,3	16,7	0,9	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Arroz de frango c/ brócolos	616	147	2,9	0,5	18,0	0,5	11,8	0,3
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	200	48	1,5	0,3	7,5	1,0	0,9	0,2
Prato	Salada de atum (batata, milho, ervilhas) ^{4,5,6}	572	137	5,6	0,4	10,7	0,7	10,6	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,3	0,2	6,3	1,3	1,3	0,2
Prato	Carne porco estufada c/ macarronete e macedónia ^{1,3}	775	184	8,5	2,6	13,7	0,7	12,3	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 19 a 23 de junho de 2017
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,5	0,3	6,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Arroz de cavala com salada de alface ^{4,5,6}	967	231	8,6	0,3	19,0	0,1	18,9	0,2
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,4	0,2	5,9	1,0	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de alface ^{1,3}	836	199	9,3	2,8	15,0	0,9	13,4	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	354	85	1,5	0,2	13,4	1,0	4,2	0,1
Prato	Pescada assada c/ batata e brócolos ⁴	340	81	1,4	0,2	9,4	0,8	7,5	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,4	0,2	6,4	1,3	1,0	0,2
Prato	Perna de frango assada no forno com esparguete e salada de tomate ^{1,3}	602	143	3,2	0,6	15,8	1,4	12,4	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,3	0,2	6,7	0,9	1,0	0,2
Prato	Arinca no forno c/arroz de cenoura e salada de pepino ⁴	536	128	1,8	0,3	18,0	0,9	9,4	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 17 a 21 de abril de 2017
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,0	4,2	0,3
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	logurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 24 a 28 de abril de 2017
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,0	4,2	0,3
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	logurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 1 a 5 de maio de 2017

Lanche



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,0	4,2	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	logurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 8 a 12 de maio de 2017

Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,0	4,2	0,3
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	logurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 15 a 19 de maio de 2017
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com fruta ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,0	4,2	0,3
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	logurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 22 a 26 de maio de 2017
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,0	4,2	0,3
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	logurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2017
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,0	4,2	0,3
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	logurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 5 a 9 de junho de 2017
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,0	4,2	0,3
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	logurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 12 a 16 de junho de 2017
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,0	4,2	0,3
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	logurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

Semana de 19 a 23 de junho de 2017
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,0	4,2	0,3
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	logurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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