

8

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de legumes								
DIA	Prato	hambúrguer com molho de tomate com massa								
5	Sobremesa	esparquete fruta da época								
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas								
DIA	Prato	arroz de peixe malandrinho [pescada, miolo de camarão, e delícias do mar], salada de alface e cenoura								
6	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas								
4ª-feira	Sopa	de repolho								
DIA	Prato	jardineira de frango com legumes salteados e massa								
7	Sobremesa	cotovelinhos fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de couve flôr								
DIA	Prato	filetes panados no forno com arroz de cenoura,								
8	Sobremesa	salada de couve e milho fruta da época ou gelatina								
6ª-feira	Sopa	de vegetais								
DIA	Prato	fêveras de porco estufadas com molho de tomatada								
9	Sobremesa	com massa macarronete, salada de alface e cenoura fruta da época ou doce								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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

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

1

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	<b>FÉRIAS</b>								
DIA	Prato									
12	Sobremesa									
3ª-feira	Sopa	<b>CARNAVAL</b>								
DIA	Prato									
13	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	<b>FÉRIAS</b>								
DIA	Prato									
14	Sobremesa									
5ª-feira	Sopa	de nabo								
DIA	Prato	empadão de arroz com carne picada, salada de cenoura e alface								
15	Sobremesa	fruta da época ou doce								
6ª-feira	Sopa	de alho francês								
DIA	Prato	caldeirada de peixe com batata às rodelas [salada mista]								
16	Sobremesa	queque								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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

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

2

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda								
DIA	Prato	massa de atum com alho francês, cenoura e delícias do mar								
19	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas								
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafre								
DIA	Prato	pá de porco estufada com batata assada, salada de tomate e alface								
20	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de couve flôr								
DIA	Prato	arroz de tamboril com salada de milho e cenoura								
21	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas								
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes								
DIA	Prato	perna de frango estufada com cogumelos e massa macarronete								
22	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	creme de legumes								
DIA	Prato	abrótea estufada com arroz de tomate e salada de tomate e alface								
23	Sobremesa	fruta da época ou gelatina								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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

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

3

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de vegetais								
DIA	Prato	almôndegas estufadas com massa esparguete								
26	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de courgette e cenoura								
DIA	Prato	bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e couve roxa								
27	Sobremesa	fruta da época ou gelatina								
4ª-feira	Sopa	canja de massinhas								
DIA	Prato	massa à lavrador [massa espiral, feijão, couve, cenoura]								
28	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas								
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração								
DIA	Prato	pescada no forno com delícias do mar, saladinha de batata e legumes salteados								
1	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde								
DIA	Prato	arroz de aves [frango, peru, arroz e salada de cenoura e tomate]								
2	Sobremesa	fruta da época								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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

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