

7

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	1	Sopa	creme de cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	lombos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura e alface	lombos de pescada	27,9	39,1	3,4	5,2	0,7	0,5	318,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	2	Sopa	de espinafres		2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	massa à lavrador, salada de cenoura, tomate e milho	massa (glúten)	39,9	52,8	5,9	8,4	1,9	0,2	455,8
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	3	Sopa	de vegetais		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	caldeirada de peixe e salada de tomate, milho e couve roxa	peixe	26,5	31,1	3,8	4,3	0,6	0,4	271,8
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	4	Sopa	de espinafres		2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	arroz de aves com salada de beterraba, milho e tomate		43,6	50,5	3,4	6,3	1,2	0,4	438,1
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	5	Sopa	de nabo		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	empadão de atum com delícias, salada de milho, alface e tomate	empadão de atum [flocos (sulfitos); leite; soja; atum; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja)]; bolo (glúten, leite)	28,6	29,4	4,1	18,0	1,5	1,3	395,0
		Sobremesa	fruta da época ou bolo massa de pão de ló		1,0/ 4,6	14,5/ 36,3	14,3/ 36,3	0,4/ 2,7	0,1/ 0,8	0,0/ 0,6	65,7/ 187,0

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

NOTA (*):

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

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

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



8		Ementa		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	8	Sopa	de legumes	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	hambúrguer com molho de tomate com massa esparguete, salada de tomate, milho e cenoura		30,9	49,8	3,2	11,5	3,7	0,4	426,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	9	Sopa	canja com massinhas	canja [massinhas (glúten)]; peixe; iogurte (leite)	12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
		Prato	arroz de peixe com salada de couve roxa e tomate		28,8	47,8	3,1	16,0	2,0	0,5	454,7
		Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas		1,0/ 5,1	14,5/ 12,6	14,3/ 12,6	0,4/ 2,0	0,1/ 1,1	0,0/ 0,2	65,7/ 88,7
Quarta-Feira	10	Sopa	de repolho		2,3	13,6	3,3	3,3	0,5	0,2	93,5
		Prato	frango no forno com batata assada e salada de beterraba, alface e milho		43,7	40,7	4,4	6,4	1,3	0,5	399,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	11	Sopa	de couve flôr	feijoada à transmontana [chouriço (soja)]	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	feijoada à transmontana com arroz, salada de milho, couve roxa e tomate		40,7	59,0	6,1	9,7	2,5	0,4	492,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	12	Sopa	de vegetais	massa (glúten); atum	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	massa de atum, salada de cenoura, tomate e alface		37,0	50,4	3,4	19,4	1,5	1,4	523,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

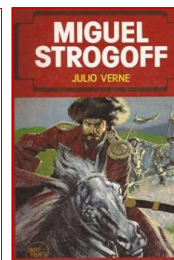
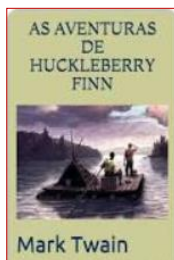
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

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

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

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



1		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal		
Segunda-Feira	15	Sopa	de feijão verde	esparguete (glúten); carne picada (glúten, sulfitos, soja)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0	
		Prato			esparguete à bolonesa com salada	28,7	48,5	2,0	10,8	3,4	0,3	406,0
		Sobremesa			fruta da época	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	16	Sopa	creme de cenoura	filetes de pescada	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7	
		Prato	filetes de pescada com arroz, salada de tomate, milho e couve roxa		30,3	52,7	3,4	5,0	0,6	0,6	381,7	
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7	
Quarta-Feira	17	Sopa	de legumes	strogonoff (natas (leite); cogumelos (sulfitos); massa (glúten))	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3	
		Prato	strogonoff com massa e salada de cenoura, alface e tomate		36,9	45,2	4,1	9,6	3,1	0,3	419,6	
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7	
Quinta-Feira	18	Sopa										
		Prato										
		Sobremesa										
Sexta-Feira	19	Sopa										
		Prato	Feriado									
		Sobremesa										

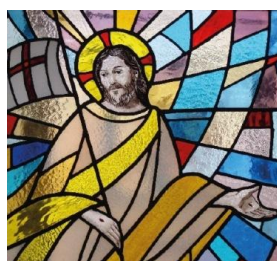
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

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

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

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



2

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	22	Sopa								
		Prato								
		Sobremesa								
Terça-Feira	23	Sopa	stum	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
		Prato		25,8	54,0	4,2	13,3	1,2	1,0	444,1
		Sobremesa		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	24	Sopa	gelatina (sulfitos)	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato		32,1	40,0	3,5	8,7	2,4	0,3	371,1
		Sobremesa		1,0/ 0,0	14,5/ 46,0	14,3/ 0,0	0,4/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	65,7/ 184,0
Quinta-Feira	25	Sopa								
		Prato	Feriado							
		Sobremesa								
Sexta-Feira	26	Sopa	esparguete (glúten); almôndegas (glúten, sulfitos, soja)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato		26,4	53,9	6,4	23,2	1,0	0,2	534,5
		Sobremesa		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

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

NOTA (*):

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

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

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



3		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	29	Sopa	de vegetais		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	empadão de arroz com carne assada e salada		22,3	55,5	2,2	20,2	0,5	0,1	499,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	30	Sopa	de courgette e cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	carne estufada com massa e salada	massa (glúten)	34,2	45,0	3,5	9,1	2,5	0,3	402,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	1	Sopa									
		Prato	Feriado								
		Sobremesa									
Quinta-Feira	2	Sopa	de nabo com couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	massa de aves e salada	massa (glúten)	45,5	55,6	3,5	7,2	1,3	0,5	468,6
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	3	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, milho e couve	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo); gelatina (sulfitos)	30,3	39,2	3,0	6,2	1,2	4,5	338,4
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,0/ 0,0	14,5/ 46,0	14,3/ 0,0	0,4/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	65,7/ 184,0

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

NOTA (*):

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

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

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

