

2

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	FÉRIAS								
DIA	Prato									
1	Sobremesa									
3ª-feira	Sopa									
DIA	Prato									
2	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	de couve flôr	esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate		28,7	48,5	2,0	10,8	3,4	0,3	406,0
3	Sobremesa	clementina		1,4	18,9	18,9	0,3	0,0	0,0	81,3
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes		3,9	15,1	4,0	3,3	0,5	0,2	106,9
DIA	Prato	granadeiro de tomatada com arroz de ervilhas	granadeiro; iogurte (leite)	30,0	39,9	2,6	5,6	0,9	0,5	333,9
4	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
6ª-feira	Sopa	creme de legumes	massa macarronete (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	carne de porco estufada com massa macarronete, legumes salteados e salada de alface com milho		37,1	53,7	6,6	10,5	2,6	0,3	461,7
5	Sobremesa	maçã		1,7	41,7	41,7	1,2	0,2	0,0	96,7



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 capitação prevista para cada dose individual.

3

DIA	PRATO	EMENTA	alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de vegetais		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	almôndegas estufadas com molho de tomate, massa esparguete e salada	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	26,4	53,9	6,4	23,2	1,0	0,2	534,5
8	Sobremesa	banana ou pêra		2,4/ 0,5	32,7/ 16,0	29,4/ 16,0	0,6/ 0,7	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	142,7/ 69,1
3ª-feira	Sopa	de courgette e cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
DIA	Prato	arroz de potas com salada de cenoura raspada e milho	potas; queque (ovo, glúten, leite); queque (ovo, glúten, leite)	34,6	56,6	3,7	5,5	0,9	1,1	419,2
9	Sobremesa	fruta da época ou queque		1,0/ 4,0	14,5/ 32,3	14,3/ 16,4	0,4/ 10,9	0,1/ 5,5	0,0/ 0,4	65,7/ 244,2
4ª-feira	Sopa	canja de massinhas		12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
DIA	Prato	strogonoff de frango com cogumelos, massa espiral e salada de couve roxa com milho	canja (glúten); strogonoff (natas (leite); cogumelos (sulfitos); massa espiral (glúten)	36,9	45,6	4,5	10,5	3,3	0,4	429,2
10	Sobremesa	banana ou maçã		2,4/ 0,3	32,7/ 22,8	29,4/ 22,8	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	0,0/ 0,0	142,7/ 96,7
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	pescada no forno com delicias do mar, saladinha de batata e jardineira de legumes	pescada; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); gelatina (sulfitos)	31,9	36,4	5,7	5,7	0,8	0,5	328,0
11	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
6ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
DIA	Prato	ranchinho de carnes [massa macarronete, grão, carne de porco, vaca e legumes salteados]	massa macarronete (glúten)	40,4	52,6	5,8	11,7	2,7	0,3	482,5
12	Sobremesa	clementina ou pêra		1,4/ 0,5	18,9/ 16,0	18,9/ 16,0	0,3/ 0,7	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	81,3/ 69,1

O objetivo do Dia Internacional do Obrigado é simplesmente agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida das pessoas e que as ajudam e alegram, só por existirem. Neste dia o mote é dizer "obrigado" às pessoas das quais se gosta, ou demonstrar esse mesmo obrigado

# Obrigada

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.

4

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
DIA	Prato	arroz de atum com ervilhas e cenoura salteados, salada de alface e cenoura	atum; iogurte (leite)	25,8	54,0	4,2	13,3	1,2	1,0	444,1
15	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
3ª-feira	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
DIA	Prato	fusilli de perú [curgete, tomate e pimento]	massa fusilli (glúten)	45,4	49,3	2,8	5,6	1,0	0,4	429,0
16	Sobremesa	banana ou maçã		2,4/ 0,3	32,7/ 22,8	29,4/ 22,8	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	0,0/ 0,0	142,7/ 96,7
4ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	filetes de pescada com molho de cenoura, arroz branco, salada de milho e couve roxa	filetes de pescada; gelatina (sulfitos)	28,4	56,7	3,6	5,5	0,7	0,5	395,0
17	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
5ª-feira	Sopa	de cenoura e couve		2,9	13,5	3,4	3,4	0,5	0,2	96,6
DIA	Prato	rojões à Portuguesa, batatinha aos cubos, salada de alface e tomate		32,5	39,7	3,4	18,7	3,5	0,3	461,7
18	Sobremesa	clementina ou pêra		1,4/ 0,5	18,9/ 16,0	18,9/ 16,0	0,3/ 0,7	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	81,3/ 69,1
6ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
DIA	Prato	massa de peixe com feijão verde, cenoura e massa macarronete	massa macarronete (glúten)	29,6	50,3	3,3	5,1	0,7	0,5	365,0
19	Sobremesa	clementina ou maçã		1,4/ 0,3	18,9/ 22,8	18,9/ 22,8	0,3/ 0,9	0,0/ 0,2	0,0/ 0,0	81,3/ 96,7

Em cada estação do ano encontramos **frutas da época**, ou seja, aquelas que se apanham durante esses meses. Recomenda-se consumir estas frutas porque estão no seu máximo esplendor e garantem-nos assim todas as suas propriedades e benefícios. Durante o **inverno** abundam especialmente os **cítricos** que se destacam pelo seu teor vitamínico, especialmente de **vitamina C**, bastante necessária para combater o frio de inverno.



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.

5

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
DIA	Prato	hambúrguer no forno com molho de tomate e massa	hambúrguer (soja, glúten, sulfitos); massa (glúten)	30,9	49,8	3,2	11,5	3,7	0,4	426,0
22	Sobremesa	pêra		2,2	57,6	57,6	1,9	0,2	0,1	69,1
3ª-feira	Sopa	de jardineira de legumes		3,9	15,1	4,0	3,3	0,5	0,2	106,9
DIA	Prato	granadeiro no forno com arroz de tomate e salada de couve roxa, cenoura e milho	granadeiro; iogurte (leite)	29,3	58,2	4,3	4,0	0,5	0,4	391,7
23	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
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	frango assado com cogumelos e massa cotovelinhos	cogumelos (sulfitos); massa (glúten)	48,7	46,4	5,2	6,5	1,2	0,4	444,3
24	Sobremesa	banana ou maçã		2,4/ 0,3	32,7/ 22,8	29,4/ 22,8	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	0,0/ 0,0	142,7/ 96,7
5ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
DIA	Prato	arroz de peixe malandrinho [pescada, cação e delicias ] e salada mista	pescada; cação; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); queque (ovo, glúten, leite)	30,5	52,7	3,4	5,0	0,6	0,6	383,4
25	Sobremesa	fruta da época ou queque		1,0/ 4,0	14,5/ 32,3	14,3/ 16,4	0,4/ 10,9	0,1/ 5,5	0,0/ 0,4	65,7/ 244,2
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
DIA	Prato	carne de vaca estufada com massa fusilli e legumes salteados	massa fusilli (glúten)	34,2	45,0	3,5	9,1	2,5	0,3	402,9
26	Sobremesa	pêra		2,2	57,6	57,6	1,9	0,2	0,1	69,1



Os Citrinos são constituídos por **Laranjas, Clementinas, Tangerinas, Mandarinas, Limões, Limas e Toranjas**. São ricos em vitamina C, e possuem antioxidantes essenciais ao bom funcionamento do organismo.

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.

6

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
DIA	Prato	saladinha de massa com ovos mexidos [massa espiral, ovo mexido, ervilha, cenoura e salsichas] com salada de cenoura e tomate	massa (glúten); ovo; salsichas (soja)	17,3	49,7	6,8	12,0	2,8	0,9	380,4
29	Sobremesa	banana ou maçã		2,4/ 0,3	32,7/ 22,8	29,4/ 22,8	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	0,0/ 0,0	142,7/ 96,7
3ª-feira	Sopa	de nabo e couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	pescada em caldeirada com batata às rodelas, salada de alface e tomate	pescada; gelatina (sulfitos)	26,5	31,1	3,8	4,3	0,6	0,4	271,8
30	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
4ª-feira	Sopa	de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
DIA	Prato	feijoada à Portuguesa com forma de arroz branco		40,7	59,0	6,1	9,7	2,5	0,4	492,0
31	Sobremesa	clementina		1,4	18,9	18,9	0,3	0,0	0,0	81,3
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
DIA	Prato	abrótea desfiada com arroz de legumes	abrótea; queque (ovo, glúten, leite)	27,7	40,2	2,9	5,2	0,8	0,5	322,8
1	Sobremesa	queque		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
6ª-feira	Sopa	de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	jardineira de carnes [carne de porco e vaca e batata e jardineira de legumes]	iogurte (leite)	33,6	37,2	7,0	8,3	2,3	0,4	360,6
2	Sobremesa	fruta da época ou iogurte		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

Refrescantes, vitamínicos e protectores, os **citrinos** são os melhores aliados da alimentação, **em particular no Inverno e nas mudanças de estação**, quando ficamos mais vulneráveis ao ataque dos vírus respiratórios.



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.