

8

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	3	Sopa	de legumes		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 alface, cenoura e tomate	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)	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	4	Sopa	canja com massinhas		12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
		Prato	filetes de pescada com arroz, salada de tomate, milho e couve roxa	canja [massinhas (glúten)]; filetes de pescada	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	5	Sopa	de repolho		2,3	13,6	3,3	3,3	0,5	0,2	93,5
		Prato	peito de frango no forno com massa espiral e salada	massa (glúten)	35,9	45,2	4,2	6,7	1,3	0,4	389,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	6	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	lombos de pescada com arroz de ervilhas, salada de milho, tomate e cenoura	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
Sexta-Feira	7	Sopa	de vegetais		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	pá de porco com batata assada e salada de couve roxa, alface e tomate		32,1	40,0	3,5	8,7	2,4	0,3	371,1
		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.



Data em que teve início a 1ª Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente, que se realizou em 1972, em Estocolmo, na Suécia.

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	10	Sopa									
		Prato	Feriado								
		Sobremesa									
Terça-Feira	11	Sopa	creme de cenoura	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7	
		Prato	esparguete à bolonhesa com salada de milho, tomate e alface	esparguete (glúten); carne picada (glúten, sulfitos, soja)	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	
Quarta-Feira	12	Sopa	de legumes	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3	
		Prato	pastéis de bacalhau com arroz de feijão e salada de couve roxa, tomate e milho	pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); gelatina (sulfitos)	19,3	42,4	4,3	24,0	3,2	1,3	465,2
		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	
Quinta-Feira	13	Sopa	de nabo	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2	
		Prato	frango assado com batata assada, salada de beterraba, cenoura 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	
Sexta-Feira	14	Sopa	de alho francês	2,3	13,3	3,9	3,2	0,5	0,2	91,9	
		Prato	massa de atum com delícias, salada de cenoura, tomate e alface	massa (glúten); atum; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja)	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.

Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas



O fraco rei
faz fraca a
forte gente.

Luís de Camões

10 LÍNGUAS MAIS FALADAS NO MUNDO

1. Inglês 2. Espanhol 3. Mandarim 4. Hindi 5. Árabe 6. Francês 7. Russo 8. Português 9. Espanhol 10. Inglês

2

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	17	Sopa	de couve lombarda		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
		Prato	almôndegas com massa, salada de cenoura, milho e tomate	massa (glúten); almôndegas (glúten, sulfitos, soja)	26,4	53,9	6,4	23,2	1,0	0,2	534,5
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	18	Sopa	de grão-de-bico com espinafre		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
		Prato	filetes de pescada com arroz de cenoura, salada de alface, tomate e milho	filetes de pescada	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	19	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	strogonoff de frango com massa, salada de beterraba, tomate e cenoura	strogonoff (natas (leite); cogumelos (sulfitos); massa (glúten))	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	20	Sopa									
		Prato	Feriado								
		Sobremesa									
Sexta-Feira	21	Sopa	creme de legumes	pizza [base (glúten), queijo (leite), cogumelos (sulfitos), fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten)]; gelado (leite)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	pizza com batata pala-pala, salada de tomate, milho e couve roxa		15,6	53,1	1,8	19,6	7,5	1,7	456,5
		Sobremesa	fruta da época ou gelado		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0

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.



3

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	24	Sopa	de vegetais	lasanha de carnes [massa (glúten),	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	lasanha de carne, salada de alface e couve roxa	carne picada (glúten, soja, sulfitos), molho béchamel (leite, glúten, soja)]	26,9	56,7	5,6	25,6	2,8	0,3	569,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	25	Sopa	de courgette e cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	arroz de peixe, salada de tomate, milho e cenoura	peixe	28,8	47,8	3,1	16,0	2,0	0,5	454,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	26	Sopa	canja de massinhas		12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
		Prato	rojões com batata, salada de tomate, milho e alface	canja [massinhas (glúten)]	32,5	39,7	3,4	18,7	3,5	0,3	461,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	27	Sopa	de nabo com couve coração	empadão de atum [flocos (sulfitos); leite; soja; atum; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja)]; gelatina (sulfitos)	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	empadão de atum e delícias, salada de tomate, alface e cenoura		28,6	29,4	4,1	18,0	1,5	1,3	395,0
		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
Sexta-Feira	28	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	arroz de aves, salada de couve roxa, alface e milho		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

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.

