

3

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	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 massa esparguete	almôndegas (sulfitos, soja, glúten); esparguete (glúten)	25,4	50,7	3,6	21,1	0,7	0,1	498,8
7	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de courgette e cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
DIA	Prato	granadeiro desfiado com arroz de tomate	granadeiro; gelatina (sulfitos)	27,7	40,2	2,9	5,2	0,8	0,5	322,8
8	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
4ª-feira	Sopa	canja de massinhas		12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
DIA	Prato	panadinhos de frango com massa, salada de alface, milho e cenoura	canja [massinhas (glúten)]; panadinhos (ovo, glúten); massa (glúten)	39,5	53,6	5,5	16,6	2,4	0,4	527,4
9	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde salteado	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo); iogurte (leite)	31,5	41,6	5,2	9,0	1,9	4,1	377,1
10	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	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
DIA	Prato	arroz de aves (perú e frango), salada de alface e tomate		43,6	50,5	3,4	6,3	1,2	0,4	438,1
11	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

8 de Maio

Dia Mundial da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho

A sua missão é aliviar o sofrimento humano, proteger a vida e a saúde e preservar a dignidade humana, sobretudo durante conflitos armados e outras emergências, como catástrofes naturais e acidentes.

A maior parte dos países no mundo têm uma Sociedade Nacional (SN) da Cruz Vermelha ou do Crescente Vermelho, sendo que actualmente existem cerca de 190.



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.

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	empadão de bacalhau com delícias, salada de alface e couve roxa	empadão [bacalhau, delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); puré (leite; sulfitos; soja)]	35,9	61,6	6,8	9,3	2,4	5,2	479,7
14	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
DIA	Prato	perna de frango com esparguete, salada de tomate, cenoura e milho	esparguete (glúten); iogurte (leite)	46,6	50,1	5,0	7,9	1,5	0,5	462,2
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
4ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	arroz de marisco (miolo de camarão, ameijoas e pescada)	miolo de camarão; ameijoas; pescada	38,8	50,7	1,7	5,9	0,9	1,0	416,7
16	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de cenoura e couve		2,9	13,5	3,4	3,4	0,5	0,2	96,6
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, chouriço de carne, couve e cenoura)	massa (glúten); chouriço de carne (soja); gelatina (sulfitos)	43,6	54,6	5,9	13,6	3,7	0,9	517,0
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
6ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
DIA	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de tomate, salada de pepino e alface	filetes de pescada	26,5	39,1	3,5	5,3	0,7	0,5	313,1
18	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 (*):

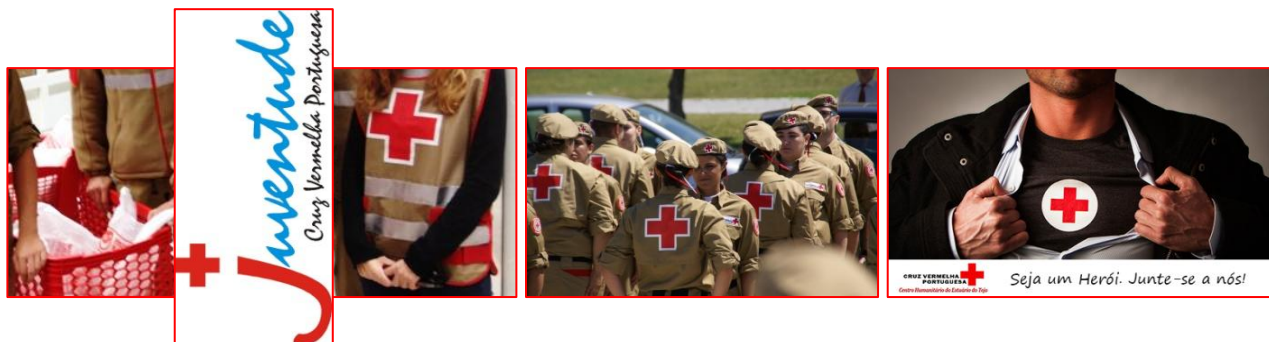
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação 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	empadão de arroz com carne picada	carne picada (soja, sulfitos)	22,3	55,5	2,2	20,2	0,5	0,1	499,0
21	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de jardineira de legumes	pescada; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); queque (ovo, glúten, leite)	3,9	15,1	4,0	3,3	0,5	0,2	106,9
DIA	Prato	pescada no forno com delícias do mar, batata às rodelas, salada de alface, cenoura e tomate		30,8	42,6	5,8	5,6	0,7	0,5	347,5
22	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	creme de vegetais	strogonoff [cogumelos (sulfitos); natas (leite)]; massa (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	strogonoff de frango com cogumelos e massa		36,9	45,2	4,1	9,6	3,1	0,3	419,6
23	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de feijão verde	potas; gelatina (sulfitos)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
DIA	Prato	arroz de potas com salada de milho, pepino e alface		33,8	50,3	3,3	5,2	0,9	1,0	388,1
24	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	massa esparguete (glúten)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
DIA	Prato	pá de porco estufada com massa esparguete e legumes salteados		35,1	46,7	5,2	9,9	2,6	0,3	421,0
25	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) / 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	massa de atum com ervilhas, pimentos e alho francês	massa (glúten); atum; iogurte (leite)	37,8	53,2	4,0	19,1	1,6	1,5	535,4
28	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 nabo e couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	bife de Perú grelhado com arroz de cenoura, salada de alface, cenoura e tomate		32,1	41,1	5,5	4,9	0,8	0,4	340,6
29	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
DIA	Prato	massada de peixe (pescada, cação e delícias do mar)	massa (glúten); pescada; cação; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja)	30,2	48,7	1,8	4,8	0,6	0,5	358,0
30	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa									
DIA	Prato	Corpo de Deus								
31	Sobremesa									
6ª-feira	Sopa	de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	pizza (cogumelos, fiambre e queijo)	pizza (glúten, leite, soja, sulfitos, ovo); gelado (leite)	14,5	28,5	2,5	10,8	4,5	2,1	272,3
1	Sobremesa	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) / 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.