

4

Ementa

Alergénios (*)

Prot.

HC

Açúc.

Lip

AG Sat

Sal

Kcal

Segunda-Feira	6	Sopa	creme de cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	hambúrguer com massa, salada de alface, cenoura e tomate	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (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	7	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	caldeirada de peixe salada de tomate, milho e couve roxa	pescado	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

Quarta-Feira	8	Sopa	de juliana de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	peito de frango grelhado com massa salteada 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	9	Sopa	de cenoura e couve		2,9	13,5	3,4	3,4	0,5	0,2	96,6
		Prato	lombos de pescada com arroz e salada	pescada; iogurte (leite)	27,9	39,1	3,4	5,2	0,7	0,5	318,7
		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

Sexta-Feira	10	Sopa	de ervilhas		3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
		Prato	pá de porco com batata assada e salada		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

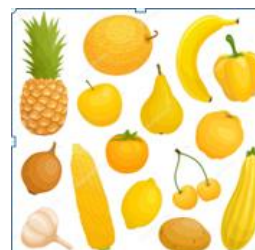
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



5

Ementa

Alergénios (*)

Prot.

HC

Açúc.

Lip

AG Sat

Sal

Kcal

Segunda-Feira	13	Sopa	de abóbora	massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
		Prato	massa esparguete com carne picada, salada de tomate, milho e couve roxa		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	14	Sopa	de jardineira de legumes	pescado; gelatina (sulfitos)	3,9	15,1	4,0	3,3	0,5	0,2	106,9
		Prato	arroz de peixe, salada de couve roxa, tomate e cenoura		28,8	47,8	3,1	16,0	2,0	0,5	454,7
		Sobremesa	fruta da época ou doce (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

Quarta-Feira	15	Sopa	creme de vegetais	massa (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	carne estufada com cenoura e ervilhas, massa e salada de cenoura, tomate e alface		46,6	50,1	5,0	7,9	1,5	0,5	462,2
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Quinta-Feira	16	Sopa	de feijão verde	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	bacalhau à Gomes de Sá e salada		31,5	41,6	5,2	9,0	1,9	4,1	377,1
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Sexta-Feira	17	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	arroz de aves, salada de beterraba, cenoura 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 capitação prevista para cada dose individual.

15 de Maio - Dia Internacional da Família

Declarado em 1993 pela Assembleia Geral das Nações Unidas, com o objectivo de que se reconheça o papel nuclear da família na sociedade e se incentive a adoção de medidas no sentido de melhorar a sua condição.



7

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	27	Sopa	creme de cenoura	massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	empadão [de massa] com carne com 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	28	Sopa	de espinafres	lulas	2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	arroz de lulas, salada de tomate, milho e cenoura		33,5	49,1	2,1	5,1	0,9	1,0	381,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	29	Sopa	de vegetais	massa (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	massa de carnes com grão de bico, salada de alface, beterraba e tomate		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
Quinta-Feira	30	Sopa	de espinafres	tamboril; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja)	2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	arroz de tamboril com delícias, salada de milho, couve roxa e tomate		29,1	52,9	1,9	4,0	0,5	0,4	369,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	31	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 cenoura, couve roxa 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

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.

31 de Maio - Dia dos IRMÃOS

"O que vivemos entre irmãos é único, irrepetível, molda a nossa vida para sempre".

Assembleia Geral da Confederação Europeia das Famílias Numerosas (ELFAC)



Ilustração: Freepik