

6

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	8	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	tesourinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba	tesourinhos (peixe, glúten)	17,8	55,9	2,9	13,7	0,5	0,2	421,3
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	9	Sopa	de nabo e couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	jardineira de carnes [batata, cebola, cenoura, ervilha e feijão verde]		33,6	37,2	7,0	8,3	2,3	0,4	360,6
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	10	Sopa	de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
		Prato	arroz de peixe [delícias, abrótea, filetes] e salada de feijão verde	filetes; abrótea; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	30,4	51,4	2,2	5,0	0,6	0,5	377,6
		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
Quinta-Feira	11	Sopa	creme de cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	feijoada à Transmontana com forma de arroz branco [pá de porco, feijão, cenoura e couve]		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 legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	filetes no forno com arroz de cenoura e salada de couve roxa	filetes	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

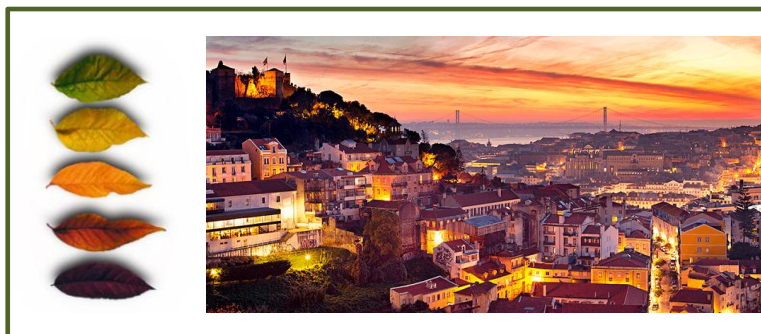
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



7

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	15	Sopa	creme de cenoura	massa (glúten); carne (sulfitos, soja)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	empadão [de massa] com carne com salada de beterraba e pepino		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	de espinafres	paloco; molho verde (sulfitos)	2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	saladina de paloco com molho verde [paloco, feijão frade] e arroz		36,9	57,9	1,7	4,3	0,8	4,9	424,1
		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
Quarta-Feira	17	Sopa	de vegetais	massa esparguete (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	frango assado com massa esparguete e saladina de cenoura		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
Quinta-Feira	18	Sopa	de espinafres	potas	2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	arroz de potas, salada de milho, tomate e alface		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
Sexta-Feira	19	Sopa	de nabo		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	rojões com arroz e salada de alface, tomate e pepino		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

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.

DIA DA ALIMENTAÇÃO



www.apn.org.pt

8		Ementa		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	22	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, ervilhas, cenoura e milho		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	23	Sopa	canja com massinhas	canja [massinhas (glúten)]; peixe; gelatina (sulfitos)	12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
		Prato	arroz de peixe com salada de alface, couve roxa e tomate		30,3	52,7	3,4	5,0	0,6	0,6	381,7
		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
Quarta-Feira	24	Sopa	de repolho	massa espiral (glúten)	2,3	13,6	3,3	3,3	0,5	0,2	93,5
		Prato	frango estufado com massa espiral, brócolos e curgete		45,6	51,7	4,5	6,6	1,3	0,5	448,5
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	25	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	carne de vaca estufada com batatas e cenoura, salada de milho, alface e tomate		32,5	49,2	6,2	7,6	2,1	0,6	399,3
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	26	Sopa	de vegetais	massa (glúten); atum	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	massa de atum com tomate e alface		36,1	50,2	3,6	19,1	1,5	1,4	516,2
		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.



1

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	29	Sopa	de feijão verde	esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	esparguete à bolonhesa com salada de cenoura, milho e couve		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	30	Sopa	creme de cenoura	tamboril	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	arroz de tamboril, salada de alface, tomate e feijão verde		27,9	54,0	2,9	3,9	0,5	0,4	367,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	31	Sopa	de legumes	massa (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	massa à lavrador [massa macarronete, feijão, cebola e cenoura]		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	1	Sopa									
		Prato	Feriado								
		Sobremesa									
Sexta-Feira	2	Sopa	de alho francês	bacalhau; ovo; gelado (leite)	2,3	13,3	3,9	3,2	0,5	0,2	91,9
		Prato	bacalhau à Gomes de Sá, salada de beterraba e pepino		30,3	39,2	3,0	6,2	1,2	4,5	338,4
		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 capitação prevista para cada dose individual.

