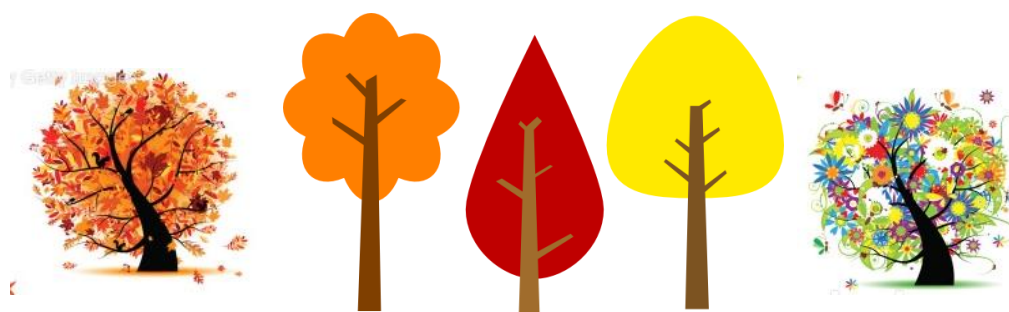


1

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
DIA	Prato	carne picada com arroz e salada de cenoura, tomate e couve roxa	carne picada (glúten, soja, sulfitos)	28,0	53,4	5,8	11,0	3,5	0,4	429,4
3	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	creme de cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
DIA	Prato	empadão (massa) de atum com alho francês e cenoura	massa (glúten); atum; iogurte (leite)	36,3	51,3	4,3	19,0	1,6	1,6	521,1
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
4ª-feira	Sopa	de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	pá de porco assada com arroz de cenoura, salada de alface, cenoura e pepino	massa lacinhos (glúten)	33,5	49,1	2,5	9,0	2,4	0,3	411,3
5	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de nabo		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	bacalhau à Gomes de Sá	bacalhau; ovo; gelatina (sulfitos)	30,3	39,2	3,0	6,2	1,2	4,5	338,4
6	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 alho francês		2,3	13,3	3,9	3,2	0,5	0,2	91,9
DIA	Prato	bifinhos de peru com arroz de legumes		32,1	41,1	5,5	4,9	0,8	0,4	340,6
7	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7



Setembro deve o seu nome à palavra latina *septem* (sete), dado que era o sétimo mês do calendário romana, que começava em Março.

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.

2

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
DIA	Prato	hambúrguer no forno com massa espiral com legumes	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa espiral (glúten)	33,3	47,4	6,1	12,5	3,9	0,4	439,4
10	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafre		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
DIA	Prato	arroz de potas e salada mista	potas	33,5	49,1	2,1	5,1	0,9	1,0	381,4
11	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
DIA	Prato	jardineira de frango [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]		45,4	37,2	7,0	6,8	1,3	0,5	394,7
12	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes		3,9	15,1	4,0	3,3	0,5	0,2	106,9
DIA	Prato	arroz de tamboril com salada de alface, couve roxa e milho	tamboril; gelatina (sulfitos)	27,9	54,0	2,9	3,9	0,5	0,4	367,9
13	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	creme de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	febras estufadas com massa macarronete e salada	massa macarronete (glúten)	33,5	49,9	3,4	9,1	2,4	0,3	414,6
14	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 capitação prevista para cada dose individual.

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 com massa esparguete e salada	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	26,4	53,9	6,4	23,2	1,0	0,2	534,5
17	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	filetes de pescada com arroz, tomate, alface, milho e couve roxa	filetes de pescada; iogurte (leite)	30,7	63,0	2,8	6,9	1,0	0,5	443,6
18	Sobremesa	iogurte		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	canja de massinhas		12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
DIA	Prato	massa à lavrador [carne de porco, feijão, couve lombarda e cenoura]	massa (glúten); iogurte (leite)	39,9	52,8	5,9	8,4	1,9	0,2	455,8
19	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
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	saladinha de peixe [batata, pescada, ovo, feijão verde e ervilha]	pescada; ovo	31,6	43,1	4,2	4,7	1,0	0,5	345,3
20	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
DIA	Prato	strogonoff de frango com cogumelos, arroz de ervilhas, alface, tomate e milho	strogonoff [cogumelos (sulfitos); natas (leite)]	33,9	40,4	3,1	9,7	3,2	0,4	388,2
21	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.

4

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	lasanha de carnes [massa (glúten), carne picada (glúten, soja, sulfitos), molho béchamel (leite, glúten, soja)]	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
DIA	Prato	lasanha de carnes		26,9	56,7	5,6	25,6	2,8	0,3	569,9
24	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de couve flôr	pescada	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
DIA	Prato	pescada no forno com arroz alegre [ervilha, cenoura e feijão verde]		28,8	41,5	3,8	5,4	0,8	0,5	333,3
25	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	panados (ovo, glúten), massa (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	panados de Perú com massa salteada e salada		39,5	53,6	5,5	16,6	2,4	0,4	527,4
26	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	peixe; iogurte (leite)	2,9	13,5	3,4	3,4	0,5	0,2	96,6
DIA	Prato	arroz de peixe		30,3	52,7	3,4	5,0	0,6	0,6	381,7
27	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 ervilhas		3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
DIA	Prato	jardineira de carne [carne de porco, Perú, batata, cenoura e ervilha]		44,5	35,7	5,8	8,3	2,0	0,5	398,9
28	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.