

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	arroz de atum	atum	23,1	50,6	3,3	13,2	1,2	1,0	418,6
2	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	carne de porco estufada com massa macarronete	massa macarronete (glúten)	33,5	49,9	3,4	9,1	2,4	0,3	414,6
3	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	canja de massinhas	canja [massinhas (glúten)];	12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
DIA	Prato	pescada desfiada com delícias do mar e batata às rodelas, salada de alface, tomate e cenoura	pescada; delicias do mar (peixe, ovo, glúten,	31,9	36,4	5,7	5,7	0,8	0,5	328,0
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
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	perna de frango assada com massa esparguete	massa esparguete (glúten)	46,5	44,9	3,8	7,8	1,5	0,4	440,5
5	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	arroz de potas com salada de alface, milho e tomate	potas	33,8	50,3	3,3	5,2	0,9	1,0	388,1
6	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7



# Verão



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	almôndegas estufadas com massa esparguete	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)	25,4	50,7	3,6	21,1	0,7	0,1	498,8
9	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de couve flor	pescada;	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
DIA	Prato	arroz de peixe malandrinho [pescada, delícias do mar e pimentos]	delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); gelatina (sulfitos)	30,4	51,4	2,2	5,0	0,6	0,5	377,6
10	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	de juliana de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	bife de peru grelhado com massa salteada	massa (glúten)	45,9	42,7	1,9	3,3	0,7	0,4	388,7
11	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	filetes de pescada com arroz de tomate, salada de alface, pepino e cenoura	filetes de pescada (peixe, glúten, ovo)	28,8	47,8	3,1	16,0	2,0	0,5	454,7
12	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
DIA	Prato	frango assado com batata assada e salada		43,7	40,7	4,4	6,4	1,3	0,5	399,9
13	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.

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	hambúrguer no forno com massa esparguete	hambúrguer (soja, glúten, sulfitos); massa esparguete (glúten)	32,0	45,2	4,1	12,3	3,9	0,4	424,2
16	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		3,9	15,1	4,0	3,3	0,5	0,2	106,9
DIA	Prato	bacalhau à Gomes de Sá com feijão verde salteado	bacalhau; ovo; gelado (leite)	30,3	39,2	3,0	6,2	1,2	4,5	338,4
17	Sobremesa	fruta da época ou gelado		1,0/ 4,5	14,5/ 34,5	14,3/ 33	0,4/ 12	0,1/ 10,5	0,0/ 0	65,7/ 255
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	panadinhos de frango com arroz de legumes	panadinhos (ovo, glúten)	36,7	60,9	2,4	15,4	2,3	0,9	535,7
18	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
DIA	Prato	massada de pescada com massa espiral, salada de alface, cenoura e pepino	massa espiral (glúten); pescada	30,2	48,7	1,8	4,8	0,6	0,5	358,0
19	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	rojões à portuguesa com forma de arroz branco	iogurte (leite)	32,5	53,0	2,1	9,4	2,4	0,3	432,1
20	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

# Verão



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 capacitação 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	arroz de atum [ervilhas, cenoura]	atum; iogurte (leite)	25,8	54,0	4,2	13,3	1,2	1,0	444,1
23	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	panadinhos de frango com massa espiral	panadinhos (ovo, glúten); massa espiral (glúten)	39,5	53,6	5,5	16,6	2,4	0,4	527,4
24	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	arroz de tamboril com salada de alface, pepino e milho	tamboril; iogurte (leite)	29,1	52,9	1,9	4,0	0,5	0,4	369,4
25	Sobremesa	fruta da época ou iogurtes de aroma		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	creme de cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
DIA	Prato	carne de porco estufada com batata assada		32,1	40,0	3,5	8,7	2,4	0,3	371,1
26	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
DIA	Prato	pescada assada com arroz de legumes, cenoura raspada, tomate e alface	pescada	27,9	39,1	3,4	5,2	0,7	0,5	318,7
27	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

# Verão



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

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 massa] com carne com salada de alface, milho e tomate	massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	25,4	50,7	3,6	21,1	0,7	0,1	498,8
30	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres		2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
DIA	Prato	arroz de aves	gelado (leite)	43,6	50,5	3,4	6,3	1,2	0,4	438,1
31	Sobremesa	fruta da época ou gelado		1,0/ 4,5	14,5/ 34,5	14,3/ 33	0,4/ 12	0,1/ 10,5	0,0/ 0	65,7/ 255
4ª-feira	Sopa									
DIA	Prato	Férias								
1	Sobremesa									
5ª-feira	Sopa									
DIA	Prato									
2	Sobremesa									
6ª-feira	Sopa									
DIA	Prato									
3	Sobremesa									



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.