

3		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	4	Sopa									
		Prato									
		Sobremesa									
Terça-Feira	5	Sopa									
		Prato	Carnaval								
		Sobremesa									
Quarta-Feira	6	Sopa	canja de massinhas	pescada	12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
		Prato	lombos de pescada no forno com arroz, cenoura e ervilha		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
Quinta-Feira	7	Sopa	de nabo com couve coração	massa (glúten)	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	massa de aves		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
Sexta-Feira	8	Sopa	de feijão verde	pescado	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	caldeirada de peixe e salada de tomate, milho e couve roxa		26,5	31,1	3,8	4,3	0,6	0,4	271,8
		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

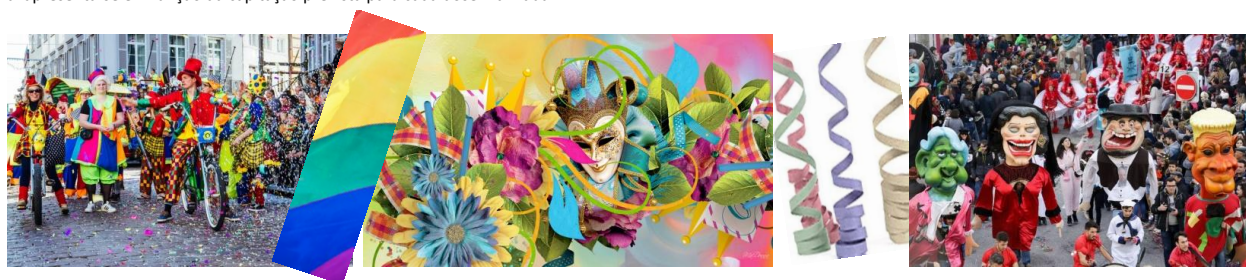
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



4

Ementa			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	11	Sopa	creme de cenoura	massa (glúten); atum	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	massa de atum, salada de tomate, milho e alface		37,0	50,4	3,4	19,4	1,5	1,4	523,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	12	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	pá de porco estufada 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
Quarta-Feira	13	Sopa	de juliana de legumes	tamboril	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	arroz de tamboril, salada de 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
Quinta-Feira	14	Sopa	de cenoura e couve		2,9	13,5	3,4	3,4	0,5	0,2	96,6
		Prato	arroz de aves com 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
Sexta-Feira	15	Sopa	de ervilhas	massa (glúten); bacalhau	3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
		Prato	massa de bacalhau, salada de cenoura, tomate e alface		31,1	48,6	2,0	3,7	0,6	4,9	352,4
		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	18	Sopa	de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
		Prato	filetes de pescada com arroz e salada	filetes de pescada	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
Terça-Feira	19	Sopa	de jardineira de legumes	massa (glúten); strogonoff [cogumelos (sulfitos); natas (leite)]; gelatina (sulfitos)	3,9	15,1	4,0	3,3	0,5	0,2	106,9
		Prato	strogonoff com massa e salada de tomate, milho e couve roxa		36,9	45,2	4,1	9,6	3,1	0,3	419,6
		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
Quarta-Feira	20	Sopa	creme de vegetais		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	arroz de potas, feijão verde, ervilhas e cenoura	potas	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
Quinta-Feira	21	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	frango assado com massa 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
Sexta-Feira	22	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	bacalhau à Gomes de Sá e salada	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo)	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

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.



6

Ementa

Alergénios (*)

Prot.

HC

Açúc.

Lip

AG Sat

Sal

Kcal

Segunda-Feira	25	Sopa	de couve flôr	carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3	
		Prato	massa esparguete com carne picada, salada de milho, cenoura e alface		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	26	Sopa	de nabo e couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2	
		Prato	rojões com batata, salada de tomate, couve roxa e milho		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	
Quarta-Feira	27	Sopa	de abóbora	filetes de pescada	1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3	
		Prato	filetes de pescada com arroz, ervilhas e cenoura		26,5	39,1	3,5	5,3	0,7	0,5	313,1	
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7	
Quinta-Feira	28	Sopa	creme de cenoura	massa (glúten)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7	
		Prato	carne estufada com massa salteada, 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	
Sexta-Feira	29	Sopa	de legumes	pescado; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3	
		Prato	arroz de peixe com delicias, cenoura, salada de milho, alface e tomate		28,8	47,8	3,1	16,0	2,0	0,5	454,7	
		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.

27 de Março - Dia Mundial do Teatro

