

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde		4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	20,7	56,6	1,3	30,3	4,0	1,6	587,7
	Vegetariana	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		15,9	57,4	4,8	7,9	1,2	0,3	369,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração		5,4	19,0	3,6	1,6	0,2	0,3	107,5
	Normal	jardineira de frango (frango, batata, feijão-verde, ervilha e cenoura) com arroz branco		34,0	29,4	5,9	10,7	1,9	0,6	352,4
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	10,3	32,3	6,1	7,7	1,2	0,3	241,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete		4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	massa salteada de salmão, cogumelos e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	26,5	18,3	0,8	38,5	7,0	0,4	526,8
	Vegetariana	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		9,8	37,3	2,2	8,5	1,3	0,2	268,8
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico		5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	33,0	41,4	0,5	43,9	12,2	0,6	697,7
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		11,7	61,4	2,3	16,4	2,3	0,4	447,0
	Salada/Legumes	pepino, milho e alface		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês		4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	hambúrguer de espinafres no forno com massa salteada com ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); pão (glúten)	20,9	84,6	1,1	24,5	1,6	0,1	445,6
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa salteada com ervilhas		20,9	84,6	1,1	24,5	1,6	0,1	445,6
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e juliana de couve		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com massa esparguete		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com massa esparguete		16,3	53,6	2,6	8,5	1,2	0,5	361,1
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; ovo; pão (glúten)	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco		40,2	42,9	0,7	36,5	5,3	1,7	666,1
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco		12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	pepino, juliana de couve e couve roxa		2,6	3,5	3,1	0,3	0,1	0,0	25,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	perna de peru lascado no forno com molho de laranja e massa fusilli		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com massa fusilli		15,4	49,4	2,1	8,1	1,2	0,4	337,7
	Salada/Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados		2,1	2,9	2,6	0,5	0,1	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; medalhão de pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	medalhão de pescada no forno com molho de tomate e arroz de cenoura		26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura		5,5	37,7	5,1	14,7	2,2	0,5	307,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/ 26,1	15,2/ 0,0	15,0/ 0,0	0,4/ 0,0	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	69,8/ 04,7
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	bife de frango estufado com grão de bico e arroz branco		29,1	44,0	0,7	15,7	2,4	0,6	439,7
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com pimento e arroz branco		12,0	62,7	2,3	16,4	2,3	0,4	453,6
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		3,5	5,1	4,1	0,2	0,0	0,0	35,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 19 a 23 de maio de 2025

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e alho-francês		4,1	16,4	3,6	1,5	0,2	0,3	90,0
	Normal	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten);	23,4	63,1	0,8	20,1	1,1	0,2	531,9
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco		8,5	66,6	5,8	12,1	2,2	0,2	416,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde		4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	perna de frango no forno e massa macarronete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); bolinhos de feijão preto (glúten); pão (glúten)	40,5	30,3	1,5	12,0	2,1	0,8	394,2
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete		14,5	53,6	2,7	8,5	1,3	0,4	354,5
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca		5,4	19,8	4,5	1,6	0,2	0,3	110,3
	Normal	filetes de red-fish estufados, batata assada e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; pão (glúten)	31,1	64,1	2,6	26,3	4,0	0,9	624,8
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e batata assada		7,8	30,6	3,8	14,6	2,1	0,5	287,4
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho		2,0	8,4	2,8	0,4	0,0	0,2	45,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de brócolos		4,2	16,3	3,5	1,5	0,2	0,3	90,9
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	30,8	48,1	3,8	27,7	6,7	0,6	569,8
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)		15,3	63,3	4,6	15,3	2,2	0,5	458,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho		5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	massada de cavala com molho de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten)	26,8	15,5	1,5	18,2	2,9	1,8	334,5
	Vegetariana	massada de grão-de-bico com cenoura e molho de tomate		13,0	52,2	4,2	9,8	1,4	0,3	354,2
	Salada/Legumes	alface, cenoura e pepino		1,6	2,4	2,2	0,3	0,1	0,1	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; couve-flor crocante (glúten); massa (glúten); pão (glúten)	4,3	16,6	3,8	1,5	0,2	0,3	92,1
	Normal	ovo mexido com cenoura e milho e arroz branco		14,7	45,5	3,0	22,4	4,0	0,8	446,3
	Vegetariana	couve flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas		6,5	25,6	2,5	10,7	1,6	0,3	227,6
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve-roxa		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); atum; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	massa salteada de atum com cogumelos, ervilhas e cenoura		31,1	21,8	4,3	20,9	2,1	1,4	401,0
	Vegetariana	massa salteada com grão-de-bico, cogumelos, ervilhas e cenoura		15,8	49,7	4,8	10,1	1,4	0,3	357,8
	Salada/Legumes	incorporados : cogumelos, ervilha e cenoura		3,1	4,5	2,0	0,4	0,1	0,1	33,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	rancho (carne de porco, grão de bico, massa macarronete e legumes)		27,9	24,3	6,4	30,2	8,7	0,5	481,4
	Vegetariana	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)		12,6	43,6	4,3	9,4	1,2	0,3	311,4
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		2,6	5,3	2,4	0,3	0,0	0,1	33,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (pescada, glúten); curgete panada (glúten); ovo; pão (glúten)	5,6	19,2	3,5	1,6	0,2	0,3	108,8
	Normal	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate		28,1	50,5	1,3	17,5	2,6	0,7	477,3
	Vegetariana	curgete panada com arroz de feijão branco e tomate		6,3	45,1	1,7	14,6	2,2	0,4	342,1
	Salada/Legumes	tomate, milho e beterraba		1,9	9,4	4,1	0,4	0,0	0,3	48,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	perna de peru no forno lascada com arroz de ervilhas		40,7	36,4	1,1	18,6	3,1	0,8	480,0
	Vegetariana	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		16,5	60,0	2,7	8,0	1,1	0,3	384,1
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		1,6	2,1	2,0	0,4	0,1	0,0	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Semana de 5 a 9 de maio de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6	
	Prato	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		11,7	43,4	2,9	3,6	0,6	0,2	257,5	
	Salada	alface, beterraba e tomate		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		4,1	24,2	0,9	6,4	1,6	0,7	173,5	
Lanche		pão de centeio com marmelada + iogurte vegetal		7,7	33,6	9,2	3,2	0,5	0,6	203,8	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5	
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4	
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época		4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7	
	Prato	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		5,6	21,0	1,1	3,9	0,6	0,1	143,4	
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada		3,4	23,5	6,6	1,4	0,3	0,6	121,3	
Lanche		pão de mistura com doce + iogurte vegetal		9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2	
	Prato	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4	
	Salada	pepino, milho e alface		1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão mistura com marmelada + sumo de fruta 100%		4,7	48,8	25,5	0,8	0,1	0,7	224,3	
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4	
	Prato	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8	
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal (DI)		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Semana de 12 a 16 de maio de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9	
	Prato	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com massa esparguete		11,4	34,4	1,7	4,0	0,6	0,3	221,8	
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão de mistura com doce + iogurte vegetal		9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3	
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) com arroz branco		6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1	
	Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão de sementes com marmelada + fruta da época		4,1	32,9	14,4	2,0	0,4	0,1	167,6	
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0	
	Prato	feijão vermelho estufado com massa fusilli		10,7	31,2	1,2	3,7	0,5	0,2	203,7	
	Salada	pepino, juliana de couve e couve roxa		1,6	2,2	1,9	0,2	0,0	0,0	15,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3	
	Prato	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura		2,9	19,4	3,0	6,4	1,0	0,2	147,7	
	Salada	alface, beterraba e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão mistura com doce + fruta da época		4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5	
	Prato	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada		8,2	30,2	2,2	7,7	1,0	0,2	226,0	
	Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com doce		2,7	30,2	5,8	0,4	0,0	0,6	136,6	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 19 a 23 de maio de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco		5,5	41,9	4,0	6,4	1,2	0,1	251,3
	Salada	alface, pepino e beterraba		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				4,0	41,8	24,8	1,6	0,3	0,6	199,1
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bolinhos de feijão preto (glúten); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete		7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche				9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	ervilhas estufadas com curgete e batata assada		4,5	17,6	2,4	6,4	0,9	0,2	147,5
	Salada	tomate, couve-roxa e milho		1,3	5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche				4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); pão de sementes (glúten, sésamo)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)		6,6	13,8	2,3	3,7	0,5	0,2	115,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Reforço alimentar (Manhã)				3,5	25	6,6	1,8	0,4	0,1	131,6
Lanche				9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de grão-de-bico, cenoura e molho de tomate		7,6	25,7	2,1	4,8	0,6	0,1	178,5
	Salada	alface, cenoura e pepino		0,9	1,5	1,4	0,2	0,0	0,0	10,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)				2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	111,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 26 a 30 de maio de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; couve-flor crocante (glúten); massa (glúten); pão (glúten);	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas		5,8	24,8	1,9	6,7	1,0	0,2	185,5
	Salada	alface, cenoura e couve-roxa		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche			pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	massa salteada com grão-de-bico, cogumelos, ervilhas e cenoura		11,0	35,2	2,9	5,2	0,7	0,2	235,1
	Salada	<u>incorporados:</u> cogumelos, ervilha e cenoura		2,2	3,2	1,4	0,3	0,1	0,0	24,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche			pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)		8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	<u>incorporados:</u> cenoura, repolho e couve lombarda		1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche			pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; curgete panada (glúten); pão (glúten);	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	curgete panada com arroz de feijão branco e tomate		4,0	27,1	1,2	6,4	1,0	0,2	184,9
	Legumes	<u>incorporados:</u> milho, ervilhas e cenoura		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche			pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja);	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		12,7	46,1	1,9	3,8	0,5	0,2	273,6
	Salada	alface, pepino e tomate		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche			pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 5 a 9 de maio de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		15,4	28,9	1,2	19,5	2,6	1,3	355,5
	Salada	alface, beterraba e tomate		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira de frango (frango, batata, feijão-verde, ervilha e cenoura)		19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); fiambre de peru (soja, leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	massa salteada de salmão, cogumelos e milho		18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,1	18	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
Lanche				8,6	41,5	18,2	9,1	4,9	1,0	284,8
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); leite	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco		23,7	26,6	0,5	27,5	8,1	0,4	451,6
	Salada	pepino, milho e alface		1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				8,5	37,0	20,0	3,7	1,4	1,0	217,8
Reforço alimentar (Tarde)				6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche				12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Semana de 12 a 16 de maio de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	almogedgas de aves (frango e peru) estufadas com massa esparguete		16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido		12,3	39,9	16,6	7	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; ovo; pão (glúten); manteiga (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); leite	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco		22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Salada	curgete, feijão verde e milho salteados		1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com queijo + fruta da época		8,6	27,4	8,9	4,1	1,6	0,5	183
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	perna de peru lascado no forno com molho de laranja e massa fusilli		24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Salada	pepino, juliana de couve e couve roxa		1,6	2,2	1,9	0,2	0,0	0,0	15,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido		13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; medalhão de pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	medalhão de pescada no forno com molho de tomate e arroz de cenoura		16,9	18,2	2,0	8,6	1,3	0,5	219,0
	Salada	alface, beterraba e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época/gelatina		0,6/11,3	7,9/0,0	7,8/0,0	0,2/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	36,1/45,4
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	bife de frango estufado com grão de bico e batata assada		23,6	16,8	1,1	4,4	0,7	0,3	203,0
	Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeiro com fiambre de peru		5,4	25,5	1,1	4,2	1,4	1,3	163,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido		9,6	39,9	16,6	9,7	5,2	1,1	286,9
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alp, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 19 a 23 de maio de 2025

Semana de 19 a 23 de maio de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); leite	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas			12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	Salada	alface, pepino e beterraba			1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga			4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com queijo + sumo de fruta 100%			8,5	37,0	20	3,7	1,4	1,0	217,8
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g			6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de frango no forno e massa macarronete			28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados			1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo			8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + iogurte líquido			11,3	41,5	18,2	6,4	2,5	1,5	271,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	filetes de red-fish estufados com batata assada			17,6	12,4	1,3	9,0	1,4	0,4	202,5
	Salada	tomate, couve-roxa e milho			1,3	5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru			6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época			4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz			17,3	32,0	2,9	15,1	3,5	0,4	335,3
	Legumes	incorporados : couve lombarda, cenoura e couve-coração			1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo			8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido			12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de cavala com molho de tomate			14,6	15,0	1,1	8,7	1,4	0,9	198,6
	Salada	alface, cenoura e pepino			0,9	1,5	1,4	0,2	0,0	0,0	10,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango			6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época			9,2	32,2	8,7	3,0	1,3	1,1	194,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria (DI)			1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 26 a 30 de maio de 2025

Semana de 26 a 30 de maio de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); queijo (leite); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	ovo mexido com cenoura e milho e arroz branco			9,5	27,6	1,6	11,5	2,2	0,4	254,4
	Salada	alface, cenoura e couve-roxa			1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo			8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época		4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); atum; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	massa salteada de atum com cogumelos, ervilha e cenoura			16,9	18,0	2,5	10,2	1,0	0,7	232,9
	Salada	incorporados: cogumelos, ervilha e cenoura			2,2	3,2	1,4	0,3	0,1	0,0	24,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com fiambre de peru			6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão integral com queijo + iogurte sólido		13,4	33,6	16,6	6,0	2,8	1,2	242,9	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); leite	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	rancho (carne de porco, grão de bico, massa macarronete e legumes)			16,7	23,1	4,4	15,1	4,4	0,2	295,6
	Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda			1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga			4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate			17,4	24,2	0,4	7,4	1,1	0,4	236,0
	Legumes	tomate, milho e beterraba			1,2	6,1	2,5	0,3	0,0	0,2	31,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango			6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido		13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de cenoura		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); bolacha de milho (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	perna de peru no forno lascada com arroz de ervilhas			25,5	20,9	0,9	15,7	3,9	0,5	328,4
	Salada	alface, pepino e tomate			0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo			8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

