

# EMENTA SEMANAL

1 a 5 de abril de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						
Terça-Feira	Sopa	Sopa de alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa com cogumelos e salada de alface, pepino e milho	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com cogumelos, esparguete e salada de alface, pepino e milho	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno (com pão ralado), arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)	645	154	3	0	2	0,2
	Vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)	819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Sopa de nabo e feijão vermelho	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato Principal	Ovo mexido no forno com ervilhas, macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana	578	138	3,7	1,2	1,8	0,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, abóbora e massa macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana	400	95	4	0,6	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Saladinha de atum e feijão-frade (batata aos cubos, atum, feijão-frade, salsa com salada de alface, couve roxa e tomate)	599	143	5	0,7	1,1	0,4
	Vegetariano	Saladinha vegetariana de feijão-frade e milho (batata aos cubos, feijão-frade, milho, salsa, brócolos) e salada de alface, couve roxa e tomate	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



# EMENTA SEMANAL

8 a 9 de abril de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Terça-Feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Quarta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Quinta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Sexta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with  
Eurest PURPOSE**



# EMENTA SEMANAL

15 a 19 de abril de 2024

## Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	247	59	1	0,2	1,7	0,1
		Sopa de juliana de legumes (couve coração e cenoura)					
	<b>Prato Principal</b>	799	191	7	1	1	0,4
		Ovos mexidos no forno com cogumelos, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino					
<b>Vegetariano</b>		571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Legumes salteados com cogumelos e feijão-frade, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino						
<b>Sobremesa</b>		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
	Fruta da época/Gelatina						
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	403	96	1	0,2	2,3	0,1
		Sopa de couve-flor e feijão manteiga					
	<b>Prato Principal</b>	685	164	3,9	1,1	2,0	0,2
		Tranches de pescada panada no forno (com pão ralado) com batata assada e salada de alface, beterraba e rúcula					
<b>Vegetariano</b>		673	161	4	0,7	1,8	0,2
	Tranches de tofu no forno com batata assada e salada de alface, beterraba e rúcula						
<b>Sobremesa</b>		238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	279	67	1	0,2	1,8	0,1
		Creme de cenoura					
	<b>Prato Principal</b>	671	160	2,2	0,4	1,9	0,3
		Fêveras de porco estufadas com cogumelos e massa esparguete e salada de alface e milho					
<b>Vegetariano</b>		394	94	2	0	3	0,1
	Lentilhas estufadas com massa esparguete e salada de alface e milho						
<b>Sobremesa</b>		238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	114	27	1	0,1	1,0	0,1
		Macedónia de legumes (couve-flor, couve coração e alho francês)					
	<b>Prato Principal</b>	671	160	1,2	0,2	0,7	0,2
		Arroz de tamboril com delícias do mar e salada de alface, pepino e cebola					
<b>Vegetariano</b>		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Feijão-frade com salsa e cebola, arroz e salada de alface, pepino e cebola						
<b>Sobremesa</b>		238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	442	106	2	0,3	2,0	0,1
		Creme de espinafres com grão-de-bico					
	<b>Prato Principal</b>	732	175	5	1	1	0,3
		Perna de peru no forno com massa laços com salada de pepino, couve roxa e tomate					
<b>Vegetariano</b>		684	164	4,6	0,6	1,7	0,4
	Ervilhas com courgette no forno e massa laços com salada de pepino, couve roxa e tomate						
<b>Sobremesa</b>		238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



# EMENTA SEMANAL

22 a 26 de abril de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de couve-flor e feijão vermelho		246	59	1	0,2 2,0 0,1
	Prato Principal	Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba		806	193	5,8	0,2 0,8 0,1
	Vegetariano	Grão-de-bico no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba		633	151	5,7	1,7 0,9 0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde		198	47	2	0,2 2,2 0,2
	Prato Principal	Massa de carne (vitela, macarronete e curgete aos cubos) com salada de tomate, couve roxa e milho		574	137	2,0	0,3 1,5 0,2
	Vegetariano	Massa vegetariana de rebentos de soja e lentilhas com salada de tomate, couve roxa e milho		599	143	5	0,7 1,1 0,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão catarino com couve branca		403	96	1	0,2 2,3 0,1
	Prato Principal	Tintureira estufada com molho de cenoura, arroz, brócolos, cenoura e couve-flor estufados		373	89	0,0	0,0 1,2 0,1
	Vegetariano	Estufado vegetariano (couve portuguesa, couve-lombarda, cenoura e feijão vermelho) e arroz		533	127	1	0,0 0,9 0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Quinta-feira	Sopa	0					
	Prato Principal	FERIADO					
	Vegetariano	0					
	Sobremesa	0					
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora e alho francês		291	70	2	0,2 1,7 0,1
	Prato Principal	Arroz de atum e legumes (couve bruxelas, brócolos e cenoura)		615	147	3	0 1 0,2
	Vegetariano	Feijão manteiga estufado com cogumelos e arroz e juliana de legumes salteados (couve bruxelas, brócolos e cenoura)		432	103	6	1,7 1,8 1,3
	Sobremesa	Fruta da época/logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0 13 / 0 0 / 0

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with**  
**Eurest PURPOSE**



# EMENTA SEMANAL

29 de abril a 3 de maio de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Courgette e cenoura		189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Hambúrguer de bovino no forno com esparguete salteado com azeite e alho e salada de alface, cenoura e couve roxa		698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Esparguete salteado em azeite com grão-de-bico, brócolos, feijão-verde e cenoura e salada de alface, cenoura e couve roxa		444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor		242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Pescada com batata doce assada e salada de courgette, tomate e cenoura		469	112	3	0	1	0
	Vegetariano	Feijão branco estufado batata doce assada e salada de courgette, tomate e cenoura		663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	0							
	Prato Principal	FERIADO							
	Vegetariano	0							
	Sobremesa	0							
Quinta-feira	Sopa	Couve coração e cenoura		215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato Principal	Massa lacinhos com salmão, ovo, milho, ervilhas e cenoura		597	143	8,4	1,6	1,1	0,1
	Vegetariano	Massa lacinhos de milho, ervilhas e cenoura		601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Creme de lentilhas com couve coração		501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Perna de frango assada com arroz e salada de alface, pepino e cenoura		910	217	3,5	0,9	0,2	0,2
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas, alface, pepino e cenoura		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



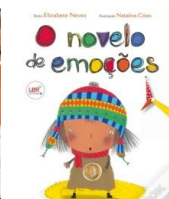
Semana de 1 a 5 de abril de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo);	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco	douradinhos (peixe, crustáceos, glúten);	12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Salada	alface, milho e couve roxa	moluscos); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja); leite	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	sopa (aipo);	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	perninha de frango estufada com massa macarronete	massa (glúten);	25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada	cogumelos (sulfitos); pão (glúten);	2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja) queijo (leite, ovo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de centeio com queijo	iogurte (leite)	6,8	22,4	0	0,9	0,9	0,8	137,8
<b>Lanche</b>		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo);	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]	ovo; pão (glúten);	13,8	25,4	5,1	12,3	2,6	0,4	269,4
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilha e feijão verde	pão de sementes (glúten, sésamo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de peru (soja, leite); iogurte (leite)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com manteiga		8,8	29,1	16,1	4,4	2	0,9	191,9
<b>Lanche</b>		pão de sementes com fiambre de peru + iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época								
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo);	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	massada de carnes (carne de porco, massa riscada e legumes)	massa (glúten);	41,5	28,4	1,2	4,0	1,0	0,6	318,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : repolho, cenoura e couve lombarda	pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	manteiga (leite, soja);	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com queijo	fiambre de peru (leite, soja);	4,8	33,6	10,2	5	2,5	0,7	200,9
<b>Lanche</b>		pão de mistura com manteiga + fruta da época	iogurte (leite)	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte líquido								
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo);	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate	filetes panados (pescada, glúten);	29,0	35,6	1,5	10,2	1,9	0,3	355,4
	Salada	alface, beterraba e cenoura	pão (glúten);	2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite, ovo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com fiambre de frango	fiambre de frango (leite, soja);	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + iogurte sólido	queijo (leite, ovo);	12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		bolacha maria	bolacha maria (glúten, lactose, soja)	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 contém 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

## Dia Internacional do Livro Infantil

- 2 de abril -



Semana de 8 a 12 de abril de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	febras de porco estufadas com esparguete	22,3	17,4	1,4	7,6	1,9	0,3	228,6
	Salada	alface, couve roxa e milho	2,6	3,6	3,1	0,3	0,0	0,0	26,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
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 manteiga + fruta da época	4,8	33,6	10,2	5,0	2,5	0,7	200,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	abrótea no forno com arroz de tomate	18,2	17,4	0,8	6,8	1,0	0,4	205,2
	Salada	alface, cenoura e beterraba	1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos	25,8	23,0	2,4	5,9	0,9	0,3	258,5
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo	7	21	2,6	3,3	1,1	0,3	144,2
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de brócolos e lentilhas	6,1	15,4	3,0	1,5	0,2	0,2	95,2
	Prato	saladinha de salmão [salmão e batata]	19,2	16,1	3,2	24,0	4,5	0,3	358,5
	Legumes	<b>incorporados</b> : feijão verde, ervilha e cenoura	2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época							
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	0,2	94,4
	Prato	feijoada (frango, chouriço, feijão branco e legumes) e arroz branco	26,9	32,8	4,4	14,2	2,9	1,0	369,4
	Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, couve lombarda e repolho	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral							

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, 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 15 a 19 de abril de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	macedónia de legumes	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massada de cavala	14,5	14,4	0,8	8,2	1,3	0,9	190,8
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa		mistura	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo	7	21	2,6	3,3	1,1	0,3	144,2
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	bifinhos de frango no forno com arroz de feijão vermelho	26,3	16,8	3,8	6,6	10,1	0,3	235,0
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimentos salteados	2,5	4,5	4,2	0,3	0,0	0,1	29,8
Pão - Sobremesa		mistura	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão integral com queijo + leite simples m/g	12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de legumes	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de paloco com batata	10,9	16,1	3,2	3,4	0,5	0,2	140,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa		mistura	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete	32,1	23,0	2,4	7,3	1,2	0,3	288,0
	Salada	alface, cenoura e milho	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa		mistura	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido	14,6	66	39,7	13,9	11,1	1,0	471,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	petinga frita com arroz de tomate	27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos	5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa		mistura	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
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 manteiga + iogurte sólido	8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
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, 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.

### Dia Internacional dos Monumentos e Sítios 18 de Abril





Semana de 22 a 26 de abril de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa (aipo) ;ovo; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral, ervilha e cenoura) com molho de azeite e alho		10,4	11,0	2,2	9,4	2,0	0,4	170,8
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); gelatina (sulfitos); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	posta de pescada no forno com arroz de brócolos		21,1	18,8	2,5	8,5	1,3	0,5	237,6
	Legumes	couve lombarda e curgete salteados <u>incorporados</u> : brócolos		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa		mistura gelatina		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo		4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido								
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve flor e feijão vermelho	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); leite achocolatado (leite)	5,9	15,4	3,2	1,4	0,2	0,2	93,1
	Prato	massada de aves (frango, peru e massa cotovelos) com grão de bico		20,8	20,0	1,5	8,1	1,8	0,3	237,8
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete salteados		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com fiambre de peru + iogurte sólido		8,8	29,1	16,1	4,4	2	0,9	191,9
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	<b>Feriado</b>								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de curgete e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); almôndegas de vaca (glúten, soja, sulfitos); fiambre de frango (leite, soja); manteiga (soja, leite); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	5,8	16,0	3,3	1,5	0,2	0,2	95,7
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com molho de tomate e arroz branco		16,4	31,6	1,0	19,0	0,9	0,2	365,7
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido		8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria	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, 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 29 de abril a 3 de maio de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora	4,1	15,2	7,5	1,4	0,2	0,3	89,4
	Prato	arroz de atum com milho e cenoura	14,2	19,7	1,2	9,8	0,9	0,7	225,3
	Salada	alface, tomate e beterraba	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
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 manteiga + fruta da época	4,8	33,6	10,2	5	2,5	0,7	200,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve flor	4,8	13,5	3,4	1,4	0,2	0,2	81,1
	Prato	perninha de frango estufada com ervilhas e massa macarronete	30,3	19,5	1,8	6,7	1,3	0,5	261,6
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde e feijão frade	5,8	16,5	3,6	1,5	0,2	0,2	97,8
	Prato	esparguete á bolonhesa (carne de vaca)	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Salada	beterraba, couve roxa e milho	3,6	13,6	6,5	0,4	0,0	0,4	71,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico	4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
	Prato	abrótea estufada com arroz branco	18,9	25,0	1,1	6,9	1,0	0,4	240,0
	Salada	alface, tomate e pepino	0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%	5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral	4,3	39,7	1,8	8	0,8	0,1	256,5

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, 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.

**Dia Internacional do Jazz**  
30 de Abril



Sara Serpa



Maria João



Bernardo Sasseti



Mário Laginha

Semana de 1 a 5 de abril de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,8
	Salada	alface, milho e couve roxa	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	legumes estufados (repolho e feijão verde) com massa macarronete	18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada	2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com margarina	5,2	16,2	0,0	5,4	2,6	0,8	139,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de grão-de-bico [grão-de-bico e batata]	19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilha e feijão verde	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época							
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massada de legumes com feijão vermelho (cogumelos, feijão verde, lentilhas e massa riscada)	16,3	36,8	3,6	4,2	0,6	0,2	252,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : repolho, cenoura e couve lombarda	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de curgete	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	feijão preto estufado com couve lombarda e cenoura e arroz de tomate	19,6	70,0	9,0	6,7	1,1	0,2	425,3
	Salada	alface, beterraba e cenoura	1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	5,9	10,9	0,0	3,2	0,9	0,8	95,3
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 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.

## Dia Internacional do Livro Infantil

· 2 de abril ·






Semana de 8 a 12 de abril de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo);	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	80,9
	Prato	favas estufadas com massa esparguete	massa esparguete (glúten); pão (glúten);	5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	135,2
	Salada	alface, couve roxa e milho		3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	56,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina	margarina (leite, soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5
<b>Lanche</b>		pão de mistura com compota + fruta da época	iogurte vegetal (soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	222,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	83,0
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo);	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	92,6
	Prato	cogumelos no forno com arroz de tomate	cogumelos (sulfitos); pão (glúten);	9,8	37,0	5,7	3,9	0,6	225,6
	Salada	alface, cenoura e beterraba		1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	17,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com marmelada	margarina (soja); bebida vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5
<b>Lanche</b>		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	241,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo);	6,5	19,2	10,2	1,5	0,2	115,4
	Prato	grão de bico no forno com couve flor e massa cotovelos	massa (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo);	21,1	81,3	5,7	7,1	0,8	482,6
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos	margarina (soja); pão (glúten);	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de sementes com margarina	iogurte vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5
<b>Lanche</b>		pão de mistura com marmelada + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	183,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	83,0
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de brócolos e lentilhas	sopa (aipo);	6,1	15,4	3,0	1,5	0,2	95,2
	Prato	saladinha de feijão frade (batata e feijão frade)	pão (glúten);	22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	394,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, ervilha e cenoura	margarina (soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com compota	iogurte vegetal (soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	222,0
<b>Lanche</b>		pão de centeio com margarina + iogurte vegetal		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	42,5
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época							
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo);	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	94,4
	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes)	pão (glúten); iogurte vegetal (soja);	8,6	38,6	2,5	6,7	1,0	252,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve lombarda e repolho	margarina (soja);	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	83,0
Pão - Sobremesa	mistura	iogurte vegetal		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina	pão de sementes (glúten, sésamo);	2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	148,8
<b>Lanche</b>		pão de sementes com compota + sumo de fruta 100%	bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	112,7
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		bolacha água e sal							

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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



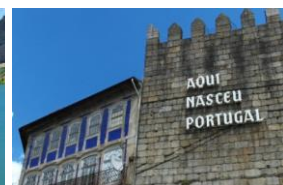
Semana de 15 a 19 de abril de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	macedónia de legumes	sopa (aipo); soja;	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massa de soja com cogumelos	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo) margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	18,6	22,4	4,6	4,1	0,7	0,1	213,3
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)			pão de sementes com margarina	2,8	0	0	1,5	0,6	0,7	12,3
Lanche			pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	legumes (curgete, abóbora e feijão verde) com feijão vermelho e arroz de cenoura		7,7	30,3	3,6	6,7	1,0	0,3	214,7
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimentos salteados		2,5	4,5	4,2	0,3	0,0	0,1	29,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche			pão integral com margarina + bebida vegetal	9,5	14,9	8	8,6	2,7	1,5	174,5
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	grão de bico estufado com batata (batata, grão de bico e legumes)		14,3	57,3	9,1	7,8	1,0	0,4	362,2
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com margarina	3	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110
Lanche			pão de mistura com marmelada + fruta da época	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal							
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	massa esparguete com feijão verde e cogumelos salteados		4,1	17,9	1,6	3,7	0,6	0,2	122,2
	Salada	alface, cenoura e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche			pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	empadão de arroz de lentilhas e legumes (cenoura e feijão verde)		18,1	62,5	3,1	7,7	1,1	0,2	399,8
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos		5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche			pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
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 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.

### Dia Internacional dos Monumentos e Sítios

18 de Abril



Semana de 22 a 26 de abril de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massa de legumes (ervilhas, cogumelos, cenoura e milho)	5,8	22,3	2,3	3,9	0,6	0,1	149,4
	Salada	beterraba, couve roxa e alface	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	arroz de brócolos, curgete e cogumelos	12,9	40,2	3,0	6,6	1,0	0,2	275,8
	Legumes	couve lombarda e curgete salteados <i>incorporados</i> : brócolos	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,7	32,4	8,0	0,4	0,0	0,6	145,4
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com marmelada	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve flor e feijão vermelho	5,9	15,4	3,2	1,4	0,2	0,2	93,1
	Prato	massada de grão de bico com legumes	15,0	50,6	5,2	9,5	1,3	0,4	352,2
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete salteados	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de curgete e cenoura	5,8	16,0	3,3	1,5	0,2	0,2	95,7
	Prato	lentilhas estufadas com pimento e arroz branco	10,7	41,3	1,3	6,5	0,9	0,2	271,3
	Salada	alface, cenoura e milho	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + iogurte vegetal	8,9	36,2	11,3	3,0	0,5	0,9	213,0
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 contém 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 29 de abril a 3 de maio de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	arroz de cogumelos e lentilhas	11,0	41,0	0,7	3,6	0,5	0,1	244,7
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados	2,8	3,9	3,5	0,7	0,1	0,1	32,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve flor	4,8	13,5	3,4	1,4	0,2	0,2	81,1
	Prato	estufado de ervilhas com pimento e massa macarronete	5,0	19,4	1,7	3,7	0,6	0,2	132,9
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa		Feriado							
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde e feijão frade	5,8	16,5	3,6	1,5	0,2	0,2	97,9
	Prato	bolonhesa de soja com massa esparguete	20,9	37,1	5,6	4,5	0,7	0,2	285,5
	Salada	beterraba, couve roxa e milho	3,6	13,6	6,5	0,4	0,0	0,4	71,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de centeio com compota + iogurte vegetal	5,8	44,4	11,7	2,1	0,3	0,7	224,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico	4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
	Prato	legumes assados (pimento, curgete e cenoura) com arroz branco	8,2	37,2	2,9	6,7	1,0	0,3	245,2
	Salada	alface, tomate e pepino	0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + sumo de fruta 100%	3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0
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 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.

### Dia Internacional do Jazz

30 de Abril

