

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e lentilhas		5,3	18,9	3,8	1,5	0,2	0,3	106,1
	Normal	hambúrguer de vaca no forno com queijo, arroz branco e batata frita pala-pala	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos);	35,9	59,4	0,6	46,1	15,2	1,4	803,5
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com arroz branco e batata frita pala-pala	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); bolo (glúten, ovo, leite, sulfitos, soja, frutos de	23,2	127,2	0,6	47,3	9,4	0,8	835,6
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate	casca rija, amendoim, sésamo); pão (glúten)	1,6	2,1	2,0	0,4	0,1	0,0	17,8
	Sobremesa	fruta da época/bolo		6,3	56,7	49,1	46,5	32,3	1,1	668,2
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura) com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	37,6	69,0	6,2	18,0	2,9	0,8	594,9
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		13,8	71,9	6,3	14,9	2,2	0,5	484,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : feijão-verde, cenoura e ervilha		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	de couve-lombarda		4,7	16,8	4,0	1,5	0,2	0,3	94,5
	Normal	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; pão (glúten)	31,0	42,5	3,8	17,3	2,6	2,0	453,5
	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	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilha e milho		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	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 grão-de-bico e nabo		5,2	20,8	5,5	2,0	0,2	0,3	116,8
	Normal	perna de peru estufada com cenoura e pimento, esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten)	36,2	32,8	3,9	20,9	5,4	0,8	466,8
	Vegetariana	esparguete salteado com tomate e grão		12,8	50,5	2,4	9,8	1,4	0,2	347,0
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados		2,5	7,4	1,9	0,7	0,0	0,2	45,6
	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 alho-francês		4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	chili de legumes (feijão-preto, soja, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; soja; pão (glúten)	14,4	59,1	6,0	15,4	2,3	0,6	436,9
	Vegetariana	chili de legumes (feijão-preto, soja, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura		14,4	59,1	6,0	15,4	2,3	0,6	436,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : pimento, cenoura e curgete		1,6	3,4	3,2	0,4	0,1	0,1	22,7
	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

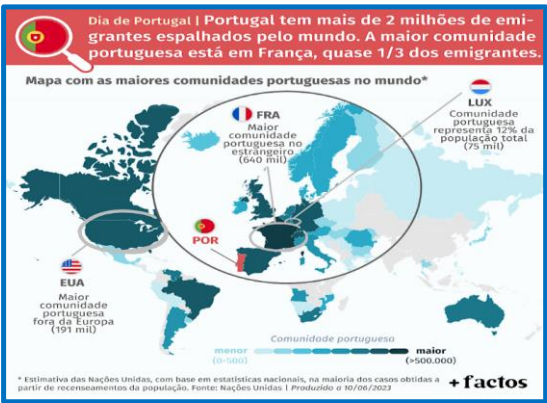
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para 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.

A Organização das Nações Unidas (ONU)
instituiu o dia 3 de junho como
Dia Mundial da Bicicleta



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	bolonhesa de lentilhas com massa esparguete		15,8	50,0	2,6	8,2	1,2	0,2	342,5
	Salada/Legumes	couve-coração, couve-roxa e cenoura		1,9	4,5	3,0	0,2	0,0	0,1	26,1
	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
Terça-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten)	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	ovo mexido com ervilha e massa salteada com cenoura e milho		11,5	21,6	2,4	16,0	2,8	0,6	277,7
	Vegetariana	salteado de legumes (ervilha, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com massa		11,0	38,4	6,7	8,3	1,3	0,5	274,9
	Salada/Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados		1,3	3,3	2,1	0,3	0,0	0,1	20,9
	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
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; falafel (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	filetes de red-fish estufados com molho de tomate e arroz branco		28,0	40,9	1,2	19,3	3,0	0,6	453,5
	Vegetariana	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com arroz branco		12,1	68,3	1,9	16,4	2,3	0,4	476,8
	Salada/Legumes	alface, milho e beterraba		2,6	8,7	3,3	0,4	0,0	0,3	48,9
	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/ 104,7
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,6	16,8	4,0	1,5	0,2	0,3	94,2
	Normal	peito de frango no forno fatiado com pimentos e arroz de ervilhas		29,9	37,0	1,6	15,8	2,4	0,6	414,4
	Vegetariana	feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento, arroz de ervilhas		15,5	57,1	4,5	15,3	2,2	0,5	433,8
	Salada/Legumes	couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados		3,8	5,1	4,3	0,9	0,2	0,1	42,5
	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, 9Alp, 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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; tofu (soja); pão (glúten)	4,7	16,9	4,1	1,5	0,2	0,3	95,3
	Normal	arroz de atum com cenoura e ervilhas		30,7	38,9	3,8	20,5	2,0	1,4	466,7
	Vegetariana	tofu no forno com arroz de cenoura		8,2	33,9	1,8	16,8	2,4	0,5	323,7
	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	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,9	18,8	5,8	1,8	0,2	0,3	104,9
	Normal	ranchos (massa macarronete, porco, frango, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		29,7	24,3	5,4	20,7	5,3	0,5	403,5
	Vegetariana	ranchos (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		12,6	43,6	4,3	9,4	1,2	0,3	311,4
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, couve-coração e repolho		2,1	5,3	1,4	0,4	0,0	0,0	32,3
	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
Quarta-Feira	Sopa	creme de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bacalhau; pão (glúten)	5,3	18,9	3,8	1,5	0,2	0,3	106,1
	Normal	bacalhau salteado com batata e legumes (batata palha, cebola e pimento)		13,8	15,0	1,7	12,8	1,8	2,4	231,4
	Vegetariana	alho francês salteados com batata e legumes (alho francês, batata palha, cebola e pimento)		3,6	17,0	3,2	12,8	1,8	0,2	197,9
	Salada/Legumes	pepino, tomate e cenoura		0,9	3,1	3,0	0,3	0,1	0,1	17,6
	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
Quinta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	de couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten)	4,4	17,3	4,5	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	filetes de pescada no forno com arroz branco		26,7	40,9	1,2	17,3	2,6	0,8	430,8
	Vegetariana	saladinha de lentilhas (lentilhas, cebola, alho, salsa) e arroz branco		17,9	66,5	4,6	14,9	2,2	0,5	478,6
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e cenoura		1,5	4,6	4,2	0,1	0,0	0,1	24,0
	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

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	(glúten); carne	23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete	picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa	16,2	49,6	2,2	8,3	1,3	0,4	343,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho	(glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	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
Terça-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; fiambre (leite, soja, sulfitos, frutos de casca rija); (pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	massa de ovo colorida (ovo cozido, fiambre, ervilha, cenoura, milho e massa espiral)		21,1	23,4	3,4	22,2	5,2	1,5	379,6
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete		13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e milho		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	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 brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; leite-creme (leite); pão (glúten)	4,7	16,5	3,7	1,6	0,2	0,3	94,6
	Normal	saladinha de pescada com batata cozida		31,7	28,3	6,2	9,4	1,4	0,7	326,4
	Vegetariana	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada		13,2	45,5	2,8	14,9	2,1	0,5	373,1
	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/leite creme		1,2/ 7,4	15,2/ 24,4	15,0/ 23,1	0,4/ 8,5	0,0/ 2,9	0,0/ 0,1	69,8/ 201,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	5,4	20,4	5,5	1,8	0,2	0,3	113,9
	Normal	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		40,5	30,3	1,5	12,0	2,1	0,8	394,2
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete		13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e couve branca		1,9	6,0	5,9	0,3	0,1	0,2	33,4
	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

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.



MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 30 a 4 de julho de 2025



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	5,4	19,0	3,6	1,6	0,2	0,3	107,5
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		36,5	29,4	5,9	14,2	3,0	1,2	393,2
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		10,3	32,3	6,1	7,7	1,2	0,3	241,9
	Salada/Legumes	incorporados : 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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	massa salteada de salmão, cogumelos e milho		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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	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		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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		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

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, 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.



Semana de 2 a 6 de junho de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); queijo; bolo (glúten, ovo, leite, sulfitos, soja, frutos de casca rija, amendoim, sésamo); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	hambúrguer de vaca no forno com queijo, arroz branco e batata frita pala-pala		24,7	31,9	0,4	23,9	8,5	0,9	445,3
	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/bolo		3,2	28,4	24,5	23,3	16,1	0,5	334,1
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 centeio com queijo + iogurte sólido		12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7
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-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Salada	incorporados: feijão-verde, cenoura e ervilha		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 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)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	empadão de arroz de cavala, ervilha, cenoura e milho		15,7	22,3	2,0	8,2	1,2	1,0	227,8
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e milho		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 integral com fiambre de peru		6,1	18,0	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
	Lanche	pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		8,6	41,5	18,2	9,1	4,9	1,0	284,8
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 grão-de-bico e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); leite	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Prato	perna de peru estufada com cenoura e pimento, esparguete		25,4	18,9	2,7	12,9	3,5	0,5	294,3
	Salada	brócolos, cenoura e milho salteados		1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	28,0
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 manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
	Lanche	pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%		9,2	43,2	19,9	2,9	1,3	1,1	239,7
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura		8,1	33,1	3,9	6,9	1,0	0,4	228,6
	Legumes	<u>incorporados:</u> pimento, cenoura e curgete		0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	13,5
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 queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Lanche	pão de mistura com fiambre de frango + iogurte sólido		12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal (DI)		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

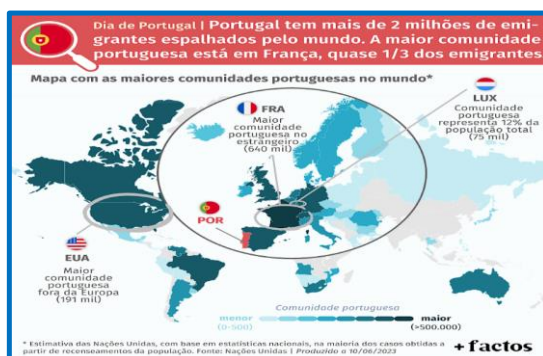
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 9 a 13 de junho de 2025

Semana de 9 a 13 de junho de 2025			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Legumes	couve-coração, couve-roxa e cenoura		1,2	2,9	2,0	0,1	0,0	0,0	17,1
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 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	7,0	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
3ª-feira										
Feriado										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	ovo mexido com ervilha e massa salteada com cenoura e milho		11,3	20,6	2,4	11,9	2,3	0,5	236,2
	Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados		0,8	2,1	1,3	0,2	0,0	0,0	13,3
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 manteiga		4,1	24,3	1	7,2	3,8	0,8	180,5
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 brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	filetes de red-fish estufados com molho de tomate e arroz branco		18,2	24,7	0,8	9,2	1,4	0,4	256,6
	Legumes	alface, milho e beterraba		1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	peito de frango no forno fatiado com pimentos e arroz de ervilhas		24,6	21,4	1,4	7,5	1,2	0,3	253,8
	Salada	couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados		1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4
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 centeio 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	52,0

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 rij, 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 16 a 20 de junho de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); leite	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	arroz de atum com cenoura e ervilhas		15,4	19,6	2,0	9,8	0,9	0,7	229,9
	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 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	20,0	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	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho (massa macarronete, porco, frango, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		17,3	22,9	3,6	10,3	2,7	0,3	255,1
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e repolho		1,3	3,3	0,9	0,2	0,0	0,0	20,1
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 queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
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	creme de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bacalhau; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	bacalhau salteado com batata e legumes (batata palha, cebola e pimento)		8,7	6,3	0,9	5,4	0,8	1,6	109,0
	Salada	pepino, tomate e cenoura		0,5	1,9	1,8	0,2	0,0	0,0	10,5
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 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										
Feriado										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,6	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	75,9
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz branco		17,9	31,5	0,4	7,5	1,1	0,4	268,4
	Legumes	tomate, couve-roxa e cenoura		0,9	2,9	2,6	0,1	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 fiambre de frango		6,8	24,3	1	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, 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 23 a 27 de junho de 2025

Semana de 23 a 27 de junho de 2025				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de alho-francês		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almondegas de aves (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com arroz de cenoura			15,9	24,8	1,9	18,9	0,9	0,2	334,7
	Salada	alface, pepino e milho			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 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											
Feriado											
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve coração		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; fiambre (leite, soja, sulfitos, frutos de casca rija); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); leite	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, fiambre, ervilha, cenoura, milho e massa espiral)			14,3	13,0	2,2	14,7	3,8	1,3	241,8
	Salada	incorporados: ervilha, cenoura e milho			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 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	
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; leite-creme (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	saladinha de pescada com batata cozida			10,8	16,1	3,2	3,8	0,6	0,3	142,8
	Legumes	cenoura, couve-roxa e alface			1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa		mistura	leite-creme		4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2
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	de nabo e feijão-vermelho		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); bolachas de milho (soja)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete			28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Salada	tomate, beterraba e couve branca			1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
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 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	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52	

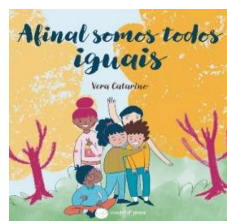
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 30 a 4 de julho de 2025

Semana de 30 a 4 de julho 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)		pão de mistura com fiambre de frango			6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido			12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7
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)]; chouriço (leite, soja); 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 (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)			19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Salada	<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 queijo			8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
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)		iogurte sólido			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)		pão integral com fiambre de peru			6,1	18	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido			8,6	41,5	18,2	9,1	4,9	1,0	284,8
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); 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
	Legumes	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 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	20,0	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
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)		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 sólido			12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de 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, 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.



Semana de 2 a 6 de junho de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	hambúrguer de espinafres no forno com arroz branco e batata frita pala-pala	Hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, alpo); bolo (glúten, ovo, leite, sulfitos, soja, frutos de casca rija, amendoim, sésamo); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	14,5	77,1	0,4	23,1	3,8	0,3	445,6
	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/bolo		3,2	28,4	24,5	23,3	16,1	0,5	334,1
Reforço alimentar (Manhã)				3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche				11,1	37,8	18,8	6,2	1,2	0,5	250,1
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	Salada	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde	margarina (soja); bebida vegetal (soja)	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)				4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche				10,6	26,4	9,0	11,3	2,4	1,5	249,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda		3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	12,7	46,1	1,9	3,8	0,5	0,2	273,6
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilha e milho	margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	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)				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)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e nabo		4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Prato	esparguete salteado com tomate e grão	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	8,7	32,0	1,5	4,9	0,7	0,1	210,8
	Salada	brócolos, cenoura e milho salteados	esparguete (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (soja)	1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	28,0
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				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
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho-francês		3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	8,1	33,1	3,9	6,9	1,0	0,4	228,6
	Legumes	incorporados : pimento, cenoura e curgete		0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	13,5
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				9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

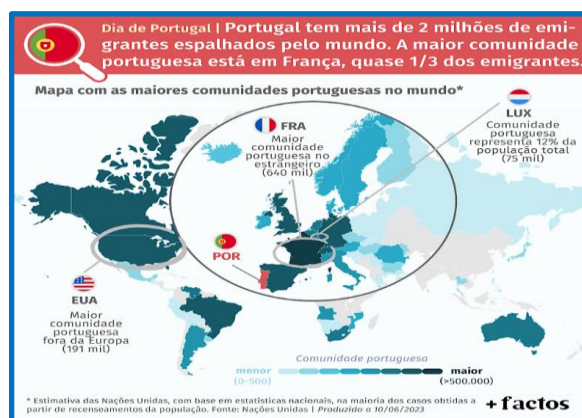
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para 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 9 a 13 de junho de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	bolonhesa de lentilhas com massa esparguete		13,4	45,9	2,3	4,2	0,6	0,2	279,7
	Salada	couve-coração, couve-roxa e cenoura		1,2	2,9	2,0	0,1	0,0	0,0	17,1
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				11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Feriado										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com massa		5,4	19,6	3,7	3,7	0,6	0,3	134,2
	Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados		0,8	2,1	1,3	0,2	0,0	0,0	13,3
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				9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; falafel (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com arroz branco		8,8	47,2	1,5	7,8	1,1	0,2	299,3
	Legumes	alface, milho e beterraba		1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche				4,7	48,1	24,7	0,8	0,1	0,7	220,9
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento, arroz de ervilhas		9,1	32,0	3,1	6,9	1,0	0,3	229,2
	Salada	couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados		1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4
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	29,8	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)				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 16 a 20 de junho de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; tofu (soja); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	tofu no forno com arroz de cenoura		5,1	17,5	1,3	7,9	1,1	0,2	162,8
	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)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e repolho		1,3	3,3	0,9	0,2	0,0	0,0	20,1
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				11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (soja); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	alho francês salteados com batata e legumes (alho francês, batata palha, cebola e pimento)		1,7	7,3	1,6	5,4	0,8	0,1	84,0
	Salada	pepino, tomate e cenoura		0,5	1,9	1,8	0,2	0,0	0,0	10,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche				4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Feriado										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,6	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	75,9
	Prato	saladinha de lentilhas (lentilhas, cebola, alho, salsa) e arroz branco		9,8	38,5	0,8	6,4	0,9	0,2	255,2
	Legumes	tomate, couve-roxa e cenoura		0,9	2,9	2,6	0,1	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)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				4,7	48,1	24,7	0,8	0,1	0,6	220,9
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 23 a 27 de junho de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho -francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	Salada	alface, pepino e milho		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)				3,5	24,3	5,9	1,8	0,4	0,1	136,3
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
3ª-feira										
Feriado										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bebida vegetal (soja); margarina (leite, soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	massa de legumes colorida (ervilha, cenoura, milho e massa espiral)		4,6	19,5	1,9	3,7	0,5	0,1	131,3
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilha e milho		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)				4,1	24,2	0,9	6,4	1,6	0,7	173,5
Lanche				4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)				7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada		7,5	25,6	1,9	6,6	0,9	0,2	193,6
	Legumes	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)				4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
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
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); bolachas de milho (soja)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete		8,5	30,6	2,2	5,0	0,7	0,2	204,7
	Salada	tomate, beterraba e couve branca		1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
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	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche				4,1	32,2	13,7	2,0	0,4	0,1	164,2
Reforço alimentar (Tarde)				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, 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 30 a 4 de julho 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
	Salada	incorporados: 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
	Legumes	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
	Legumes	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
	Salada	<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.

