

Semana de 3 a 7 de Maio de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia	sopa (sulfitos); ovo;	6,2	32,1	6,8	1,5	0,3	0,2	169,4
	Prato	ovo mexido com ervilha, cenoura, cogumelos e massa espiral	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	17,6	100,1	7,6	5,7	1,0	0,2	532,4
	Vegetariana	salteado de soja fina com ervilha, cenoura, cogumelos e massa espiral		27,2	68,6	10,9	14,4	2,0	0,2	517,7
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
3ª-feira	Sopa	de lentilhas	sopa (sulfitos);	9,4	38,6	4,6	1,2	0,2	0,2	206,7
	Prato	filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, courgette e cenoura)	filetes de pescada; vinagre (sulfitos); seitan (glúten); iogurte (leite)	37,7	64,8	1,7	6,3	0,9	0,6	473,9
	Vegetariana	seitan no forno com ervas aromáticas, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, courgette e cenoura)		23,0	76,7	3,6	5,3	0,8	0,2	453,7
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte		1,2/5,9	16,4/16,4	16,1/16,4	0,5/2,6	0,1/1,5	0,0/0,3	74,5/113,5
4ª-feira	Sopa	de alho francês		3,9	27,7	4,9	1,2	0,2	0,2	139,4
	Prato	massinha de carnes (carne de frango e porco aos cubos, macarronete, feijão verde, cenoura e couve lombarda)	sopa (sulfitos); macarronete (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	53,9	59,4	7,6	10,4	2,5	0,5	551,8
	Vegetariana	massinha de soja com feijão verde, cenoura e couve lombarda		27,2	68,6	10,9	14,4	2,0	0,2	517,7
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
5ª-feira	Sopa	de nabos		3,1	27,0	4,6	1,2	0,1	0,2	133,2
	Prato	meia desfeita de paloco (migas de paloco, batata aos cubos, ovo picado, grão, lombarda, nabo e cenoura)	sopa (sulfitos); paloco; ovo; vinagre (sulfitos)	31,2	30,8	5,6	7,5	1,3	4,0	317,9
	Vegetariana	salada de grão com batata, couve lombarda, nabo e cenoura		15,3	55,0	7,7	6,3	0,8	0,2	342,9
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
6ª-feira	Sopa	de cenoura e courgette	sopa (sulfitos);	3,7	27,2	4,7	1,2	0,2	0,2	136,6
	Prato	bife de frango estufado com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	hamburguer vegetariano (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	48,0	72,9	1,9	7,4	1,4	0,5	558,4
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano com arroz branco e salada de alface, beterraba e couve roxa		31,2	139,6	3,6	22,0	0,7	0,1	637,9
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5

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

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



Semana de 10 a 14 de Maio de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de ervilhas		5,1	29,1	4,4	1,3	0,2	0,2	150,7
	Prato	almôndegas estufadas em molho de tomate com arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura	sopa (sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	39,2	67,5	4,5	14,8	4,5	0,5	563,9
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura		13,2	79,4	4,8	3,7	0,5	0,2	412,5
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
3ª-feira	Sopa	canja / <u>de couve coração (vegetariano)</u>	canja [massinhas (glúten)]; sopa (sulfitos); filete de escamudo; massa (glúten); seitan (glúten); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	16,4/ 3,7	14,6/ 29,5	0,9/ 4,5	1,6/ 1,1	0,4/ 0,1	0,2/ 0,2	140,1/ 145,5
	Prato	filete de escamudo no forno, massa espiral, cenoura, couve flor e feijão verde		39,7	55,6	4,4	7,0	1,1	0,6	449,7
	Vegetariana	seitan no forno, massa espiral, cenoura, couve flor e feijão verde		23,4	61,5	7,8	5,6	0,9	0,3	395,0
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2/ 1,2	16,4/ 14,3	16,1/ 14,3	0,5/ 0,1	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	74,5/ 61,5
4ª-feira	Sopa	de grão com espinafres		8,6	39,1	6,9	2,7	0,3	0,4	217,7
	Prato	febras de porco estufadas, cogumelos e cenoura com arroz de ervilhas	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	45,1	68,7	5,3	11,7	3,3	0,4	566,8
	Vegetariana	soja estufada com cogumelos e cenoura com arroz de ervilhas		32,0	74,9	9,1	4,4	0,7	0,1	491,7
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
5ª-feira	Sopa	de brócolos		4,5	26,9	4,4	1,4	0,2	0,2	141,1
	Prato	salada de atum com feijão frade, ovo picado, feijão verde, cenoura, milho e batata	sopa (sulfitos); atum; ovo; vinagre (sulfitos)	48,4	38,2	4,5	19,3	2,2	1,5	522,9
	Vegetariana	salada de feijão frade com batata, feijão verde, cenoura e milho		18,5	57,4	5,7	4,0	0,8	0,2	344,8
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
6ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas		5,3	38,9	2,9	1,5	0,3	0,1	194,8
	Prato	massa de aves (frango e peru) com salada de cenoura, beterraba e alface	sopa (sulfitos, glúten); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	65,3	59,6	7,7	8,6	1,7	0,6	582,1
	Vegetariana	massa de feijão vermelho, cogumelos e ratatouille com salada de cenoura, beterraba e alface		52,1	98,0	15,6	6,6	1,1	0,2	685,1
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5

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

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da capacitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



MUSEU DE ARTE CONTEMPORÂNEA
 NADIR AFONSO
 HYDIE YEONHO

Semana de 17 a 21 de Maio de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres	sopa (sulfitos); massa (glúten);	4,3	29,2	4,3	1,5	0,2	0,4	150,4
	<i>Prato</i>	massa espiral com ovo mexido, fiambre, ervilhas, cenoura e feijão verde	ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); soja;	16,7	54,2	0,9	11,3	2,6	0,8	385,2
	<i>Vegetariana</i>	massa de soja, cenoura, ervilhas e feijão verde	vinagre (sulfitos)	27,3	71,4	9,5	14,6	2,0	0,2	531,6
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão branco com lombarda	sopa (sulfitos); puré (leite, soja, sulfitos); seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	8,1	38,0	5,0	1,4	0,2	0,2	200,4
	<i>Prato</i>	frango assado com puré e salada de alface, pepino e cenoura		18,4	57,5	10,2	17,1	3,5	0,4	461,9
	<i>Vegetariana</i>	seitan no forno com puré e salada de alface, pepino e cenoura		20,6	76,2	10,9	13,0	1,7	0,2	510,2
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos	sopa (sulfitos); filete de pescada;	3,3	19,9	3,9	1,4	0,2	0,2	107,2
	<i>Prato</i>	filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa	hamburguer de quinoa (glúten, soja); vinagre (sulfitos); iogurte (leite)	40,3	69,0	5,4	6,4	0,9	0,7	501,4
	<i>Vegetariana</i>	hambúrguer de quinoa com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa		23,6	99,3	3,9	22,1	1,3	0,1	494,6
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou iogurte		1,1 5,9	16,4/ 16,4	16,3/ 16,4	0,5/ 2,6	0,1/ 1,5	0,0/ 0,3	74,3/ 113,5
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); soja;	3,7	29,5	4,5	1,1	0,1	0,2	145,5
	<i>Prato</i>	bolonhesa de carne picada com salada de tomate, pepino e beterraba	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	41,0	59,2	7,8	15,0	4,8	0,5	540,4
	<i>Vegetariana</i>	bolonhesa de soja e salada de tomate, pepino e beterraba		27,1	68,3	11,1	14,4	2,0	0,2	516,5
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de macedónia	sopa (sulfitos); atum; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	6,0	33,3	5,8	1,4	0,2	0,2	172,6
	<i>Prato</i>	empadão de atum com arroz, feijão verde, cenoura e milho		35,0	64,5	1,8	19,1	1,6	1,4	577,0
	<i>Vegetariana</i>	salteado de cogumelos com feijão vermelho, tomate, feijão verde e orégãos e arroz		19,9	90,7	4,0	4,6	0,8	0,2	493,6
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3

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

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



Semana de 24 a 28 de Maio de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve flor	sopa (sulfitos, glúten);	4,9	30,5	5,3	1,2	0,1	0,2	154,4
	<i>Prato</i>	hambúrguer de aves no forno com massa esparguete e salada de couve roxa, cenoura e alface	hamburguer de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten);	40,5	58,8	7,4	14,8	4,8	0,4	535,7
	<i>Vegetariana</i>	hambúrguer de quinoa no forno com massa esparguete e salada de couve roxa, cenoura e alface	hamburguer de quinoa (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	30,7	141,8	5,8	21,9	0,7	0,3	644,6
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos e cenoura		3,3	19,9	3,9	1,4	0,2	0,2	107,2
	<i>Prato</i>	arroz de cavala com salada de alface, pepino e beterraba	sopa (sulfitos); cavala; seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	43,3	69,0	5,5	18,1	2,8	2,5	618,4
	<i>Vegetariana</i>	arroz de seitan com salada de alface, pepino e beterraba		23,0	76,7	3,6	5,3	0,8	0,2	453,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão com couve lombarda		8,6	39,1	6,9	2,7	0,3	0,4	217,7
	<i>Prato</i>	frango estufado com feijão verde, cenoura e ervilha e batata aos cubos	sopa (sulfitos); puré (leite, soja, sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	18,4	57,5	10,2	17,1	3,5	0,4	461,9
	<i>Vegetariana</i>	soja estufada com feijão verde, cenoura e ervilha e batata aos cubos		20,6	76,2	10,9	13,0	1,7	0,2	510,2
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes		4,8	28,1	5,5	1,2	0,1	0,2	144,4
	<i>Prato</i>	massada de peixes (tamboril, salmão e pescada) com cenoura, couve e tomate	sopa (sulfitos); massa (glúten); tamboril; salmão; pescada; cogumelos (sulfitos)	39,7	55,6	4,4	7,0	1,1	0,6	449,7
	<i>Vegetariana</i>	massada de cogumelos com lentilhas, cenoura, couve e tomate		25,3	72,9	11,6	12,9	1,8	0,2	513,8
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês		3,9	27,7	4,9	1,2	0,2	0,2	139,4
	<i>Prato</i>	feijoada de carnes (frango, carne de porco, feijão vermelho, couve e cenoura) com arroz branco	sopa (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	48,9	63,3	7,4	10,0	2,8	0,4	543,9
	<i>Vegetariana</i>	feijoada vegetariana (soja grossa, feijão vermelho, couve e cenoura) com arroz branco		38,5	97,6	12,6	16,2	2,1	0,2	698,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3

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

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



Semana de 31 de Maio a 4 de Junho de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	de brócolos		3,3	19,9	3,9	1,4	0,2	0,2	107,2	
	Prato	bolonhesa de atum com feijão verde, cenoura e milho	sopa (sulfitos); atum; massa (glúten);	41,0	64,1	7,6	20,7	1,9	1,5	611,9	
	Vegetariana	bolonhesa de soja com feijão verde, cenoura e milho	vinagre (sulfitos)	25,3	72,9	11,6	12,9	1,8	0,2	513,8	
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3	
3ª-feira	Sopa	de feijão com vegetais	sopa (sulfitos);	8,1	38,0	5,0	1,4	0,2	0,2	200,4	
	Prato	frango assado com arroz, batata pala pala e salada mista (alface, cenoura e tomate)	cogumelos (sulfitos);	48,0	72,9	1,9	7,4	1,4	0,5	558,4	
	Vegetariana	seitan estufado com cogumelos, ervilhas e milho e arroz branco	seitan (glúten); vinagre (sulfitos);	23,0	76,7	3,6	5,3	0,8	0,2	453,7	
	Sobremesa	fruta da época ou pudim flan	pudim (leite)	1,1/6,2	16,4/36,6	16,3/27,8	0,5/6,0	0,1/4,6	0,0/0,8	74,3/224,2	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	sopa (sulfitos);	4,9	30,5	5,3	1,2	0,1	0,2	154,4	
	Prato	salada de peixe (salmão, pescada, batata, cenoura, feijão verde e pimentos)	salmão; pescada; crepe de legumes	34,1	21,8	4,8	24,1	4,5	0,5	442,4	
	Vegetariana	crepe de legumes com salada de ervilhas (ervilha, batata, cenoura, feijão verde e pimentos)	(glúten); vinagre (sulfitos)	9,2	56,2	10,9	3,8	0,6	1,7	301,3	
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3	
5ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	feriado									
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos);	3,7	29,5	4,5	1,1	0,1	0,2	145,5	
	Prato	almôndegas de aves no forno com massa espiral e salada de alface, beterraba e couve roxa	almôndegas (glúten, soja,sulfitos);	42,9	58,4	6,8	15,6	5,1	0,5	550,4	
	Vegetariana	estufado de soja com massa e salada de alface, beterraba e couve roxa	massa (glúten); soja; vinagre	29,4	74,2	10,0	14,8	2,0	0,2	553,0	
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)	(sulfitos)	1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3	

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

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

1 de Junho - Dia Mundial da Criança



3 de Junho - Corpo de Deus

