

Semana de 2 a 8 de Novembro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de abóbora com massinhas								
	<i>Prato</i>	hambúrguer de aves com molho de tomate, esparguete e salada de beterraba e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	hambúrguer de quinoa com esparguete e salada de beterraba e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão com couve lombarda								
	<i>Prato</i>	tesourinhos de peixe no forno com arroz branco e salada de alface e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	lentilhas salteadas com legumes, arroz branco e salada de alface e couve roxa								
	<i>Sobremesa</i>	gelatina								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres								
	<i>Prato</i>	frango assado com massa espiral e salada de cenoura e beterraba								
	<i>Vegetariana</i>	cogumelos estufados com massa espiral e salada de cenoura e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	caldo verde								
	<i>Prato</i>	salada russa de cavala (batata aos cubos, cavala, ervilhas e cenoura)								
	<i>Vegetariana</i>	salada russa (ervilhas, cenoura e batata)								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana								
	<i>Prato</i>	feijoada (porco e vaca aos cubos, feijão catarino, lombardo e cenoura) com arroz branco								
	<i>Vegetariana</i>	feijoada vegetariana (soja, feijão catarino, lombardo e cenoura) com arroz branco								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								

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 9 a 13 de Novembro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de macedónia								
	<i>Prato</i>	esparguete à bolonhesa com cenoura ralada e salada de alface e tomate								
	<i>Vegetariana</i>	bolonhesa de soja fina com cenoura ralada e salada de alface e tomate								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de lentilhas								
	<i>Prato</i>	filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos								
	<i>Vegetariana</i>	salteado de alho francês, cenoura, feijão e brócolos com arroz								
	<i>Sobremesa</i>	iogurte								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês								
	<i>Prato</i>	tirinhas de frango estufadas com massa cotovelo e salada de alface e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	hambúrguer vegetariano com massa cotovelos e salada de alface e couve roxa								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabos								
	<i>Prato</i>	meia desfeita de paloco (migas de paloco, batata aos cubos, ovo picado, grão, lombarda e cenoura)								
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão com batata, couve lombarda e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de cenoura e courgette								
	<i>Prato</i>	massinha de carnes à Vilaverdense (carne de frango e porco aos cubos, macarronete, feijão verde e cenoura)								
	<i>Vegetariana</i>	massinha de soja com feijão verde e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								

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 16 a 20 de Novembro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2 ^a -feira	<i>Sopa</i>	creme de ervilhas								
	<i>Prato</i>	almondegas estufadas em molho de tomate com arroz branco e salada de alface e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	lentilhas estufadas com arroz branco e salada de alface e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3 ^a -feira	<i>Sopa</i>	canja								
	<i>Prato</i>	massinha de escamudo com pimentos e tomate								
	<i>Vegetariana</i>	massa de soja, milho, cenoura e ervilhas								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou gelatina								
4 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de brócolos								
	<i>Prato</i>	cubinhos de porco estufados, cogumelos, cenoura e feijão verde com arroz								
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes com arroz								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de grão com espinafres								
	<i>Prato</i>	salada de atum com feijão frade, ovo picado, ervilhas e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	salada de feijão frade com batata, ervilhas e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de abóbora com massinhas								
	<i>Prato</i>	arroz de aves (frango, pato e peru) no forno com salada de cenoura e beterraba								
	<i>Vegetariana</i>	arroz de feijão com salada de cenoura e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								

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 23 a 27 de Novembro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve flor								
	<i>Prato</i>	empadão de carne com salada de couve roxa e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	empadão de soja fina com salada de couve roxa e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de lentilhas								
	<i>Prato</i>	arroz de cavala com feijão verde e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de ervilhas com legumes								
	<i>Sobremesa</i>	iogurte								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda								
	<i>Prato</i>	peru estufado com massa espiral e salada de alface e tomate								
	<i>Vegetariana</i>	hambúrguer vegetariano com massa espiral e salada de alface e tomate								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes								
	<i>Prato</i>	douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface e beterraba								
	<i>Vegetariana</i>	salteado de cogumelos com arroz de tomate e salada de alface e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês								
	<i>Prato</i>	rancho de carnes à regional (carne de frango, carne de porco, grão de bico, massa, couve e cenoura)								
	<i>Vegetariana</i>	rancho vegetariano (soja, grão de bico, massa, couve e cenoura)								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								

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 30 de Novembro a 4 de Dezembro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres								
	<i>Prato</i>	nuggets de frango com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	ervilhas estufadas com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão branco com lombarda								
	<i>Prato</i>	massa espiral com ovo mexido, fiambre, ervilhas e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	massa de soja, milho e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou gelatina								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos								
	<i>Prato</i>	chili de carne de vaca com arroz e salada de tomate								
	<i>Vegetariana</i>	chili de soja fina com arroz e salada de tomate								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana								
	<i>Prato</i>	bolonhesa de atum com feijão verde, cenoura e milho								
	<i>Vegetariana</i>	esparguete com cogumelos, molho de tomate e orégãos, feijão verde, cenoura e milho								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de macedónia								
	<i>Prato</i>	frango assado com arroz e salada de alface e pepino								
	<i>Vegetariana</i>	arroz de feijão e salada de alface e pepino								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								

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 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.