

Semana de 6 a 10 de Dezembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,8	19,2	6,8	1,2	0,2	0,3	99,2
	Prato	empadão de atum em arroz com milho, cenoura e ervilhas	sopa (sulfitos); atum; soja; vinagre (sulfitos)	35,0	64,5	1,8	19,1	1,6	1,4	577,0
	Vegetariana	empadão de soja em arroz com milho, cenoura e ervilhas		20,6	76,2	10,9	13,0	1,7	0,2	510,2
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
3ª-feira	Sopa	de nabo		3,1	27,0	4,6	1,2	0,1	0,2	133,2
	Prato	tiras de frango estufadas com massa cotovelo e salada de alface, beterraba e couve roxa	sopa (sulfitos); massa (glúten); hambúguer vegetariano (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	48,5	56,7	5,3	7,9	1,6	0,5	497,8
	Vegetariana	hambúguer vegetariano com massa cotovelos 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
4ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
feriado										
5ª-feira	Sopa	de alho francês		3,9	27,7	4,9	1,2	0,2	0,2	139,4
	Prato	lulas à sevilhana com arroz de tomate e salada mista	sopa (sulfitos); lulas à sevilhana (glúten, moluscos); hambúguer vegetariano (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	9,1	57,6	3,3	14,0	0,5	0,2	395,9
	Vegetariana	hambúguer vegetariano (quinoa e legumes) com arroz de tomate e salada mista		23,6	99,3	3,9	22,1	1,3	0,1	494,6
	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		3,7	27,2	4,7	1,2	0,2	0,2	136,6
	Prato	massinha de carnes (carne de frango e porco aos cubos, macarronete, feijão verde, cenoura e ervilha)	sopa (sulfitos); massa (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 ervilha		36,6	81,4	12,0	16,9	2,2	0,2	630,5
	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 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.

Em 25 de março de 1646, o rei D. João IV organizou uma cerimónia solene, em Vila Viçosa, para agradecer a Nossa Senhora a Restauração da Independência de Portugal em relação à Espanha. Foi até a igreja de Nossa Senhora da Conceição, declarando-a padroeira e rainha de Portugal. Desde este dia, mais nenhum rei português usou coroa na cabeça, privilégio que estaria disponível apenas para a Imaculada Conceição.



Semana de 13 a 17 de Dezembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de ervilhas	sopa (sulfitos);	5,1	29,1	4,4	1,3	0,2	0,2	150,7
	Prato	almôndegas de aves no forno com ervas aromáticas, massa esparguete e salada mista	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten);	42,9	58,4	6,8	15,6	5,1	0,5	550,4
	Vegetariana	almôndegas vegetarianas no forno com massa esparguete e salada mista	almôndegas vegetarianas (soja);	6,4	24,1	12,1	7,8	0,1	0,4	137,4
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)	vinagre (sulfitos)	1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
3ª-feira	Sopa	canja / <u>de couve coração (vegetariano)</u>	sopa (sulfitos); canja [massinhas (glúten)];	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	tesourinhos no forno com arroz de cenoura e salada mista	tesourinhos (glúten, crustáceos, peixe, moluscos);	14,0	48,6	4,0	11,2	0,5	0,2	353,4
	Vegetariana	crepe de legumes no forno com arroz de cenoura e salada mista	crepes (glúten); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	17,4	65,4	8,9	5,8	1,0	1,1	390,3
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,1/ 1,2	16,4/ 14,3	16,2/ 14,3	0,5/ 0,1	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	74,3/ 61,5
4ª-feira	Sopa	de abóbora com espinafres		4,5	26,9	4,4	1,4	0,2	0,2	141,1
	Prato	massa de carnes (frango, peru e porco o) com salada de cenoura, beterraba e alface	sopa (sulfitos); massa (glúten);	65,3	59,6	7,7	8,6	1,7	0,6	582,1
	Vegetariana	massa de feijão vermelho, cogumelos e couve com salada de cenoura, beterraba e alface	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	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
5ª-feira	Sopa	de brócolos		4,5	26,9	4,4	1,4	0,2	0,2	141,1
	Prato	salada de salmão (lascado) com feijão frade, batata, ovo picado, ervilhas, cenoura e milho	sopa (sulfitos); salmão; ovo; vinagre (sulfitos)	48,4	38,2	4,5	19,3	2,2	1,5	522,9
	Vegetariana	salada de feijão frade com batata, ervilhas, 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 grão com couve coração		8,6	39,1	6,9	2,7	0,3	0,4	217,7
	Prato	frango assado com arroz primavera, batata pala pala e salada mista	sopa (sulfitos); soja; cogumelos (sulfitos);	48,0	72,9	1,9	7,4	1,4	0,5	558,4
	Vegetariana	soja estufada com cogumelos, cenoura e feijão verde com arroz de ervilhas	vinagre (sulfitos); doce de Natal (glúten, leite, soja)	32,0	74,9	9,1	4,4	0,7	0,1	491,7
	Sobremesa	fruta da época e doce de Natal		1,2/ 2,9	16,4/ 32,7	16,1/ 12,0	0,5/ 9,9	0,1/ 6,2	0,0/ 0,1	74,5/ 232,9

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 20 a 24 de Dezembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês		3,9	27,7	4,9	1,2	0,2	0,2	139,4
	Prato	bolonhesa de atum com feijão verde, cenoura e milho	sopa (sulfitos); atum; massa (glúten); soja; vinagre (sulfitos); iogurte (leite)	41,0	64,1	7,6	20,7	1,9	1,5	611,9
	Vegetariana	bolonhesa de soja, cenoura, milho e feijão verde		29,4	71,4	11,4	16,6	2,4	0,2	557,6
	Sobremesa	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
3ª-feira	Sopa	de feijão branco com lombarda		8,1	38,0	5,0	1,4	0,2	0,2	200,4
	Prato	peru estufado com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	48,0	72,9	1,9	7,4	1,4	0,5	558,4
	Vegetariana	salteado de cogumelos com legumes, arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba		7,1	67,0	4,2	3,5	0,4	0,3	335,0
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
4ª-feira	Sopa	de brócolos		4,5	26,9	4,4	1,4	0,2	0,2	141,1
	Prato	meia desfeita de pescada (batata, grão, pescada, ovo, couve e cenoura)	sopa (sulfitos); pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	41,0	36,9	2,6	12,4	2,2	4,3	426,8
	Vegetariana	salada de grão com batata, couve 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
5ª-feira	Sopa	de juliana		3,7	29,5	4,5	1,1	0,1	0,2	145,5
	Prato	frango assado com arroz branco e salada mista	sopa (sulfitos); seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	59,3	29,6	3,6	23,2	6,5	0,7	567,0
	Vegetariana	seitan no forno com arroz branco e salada mista		23,0	76,7	3,6	5,3	0,8	0,2	453,7
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
6ª-feira	Sopa	de macedónia		6,2	32,1	6,8	1,5	0,3	0,2	169,4
	Prato	massada de bacalhau fresco com cenoura aos cubos e couve coração	sopa (sulfitos); bacalhau; soja; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	31,6	50,4	3,8	3,9	0,6	5,0	363,1
	Vegetariana	massada de soja com cenoura aos cubos e couve coração		36,6	81,4	12,0	16,9	2,2	0,2	630,5
	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) / 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.



Noite feliz
 F. Gruber



C G C sus4
 Nos - te fe - licit! Nos - te fe - licit! Ó Se - abor, Deus de a -
 C C7 F C C7 F F7
 mor Po - bre - zi - nho nas - ceu em Be - lem Eis na - tu - ra Je -
 C G sus4 G C C/G
 sus - sus - us - bem Dor - me - em par - ó Je - sus! Dor - me - em
 G7 C (Dm7 G7)
 par - ó Je - sus!

Semana de 27 a 31 de Dezembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve flor		4,9	30,5	5,3	1,2	0,1	0,2	154,4
	<i>Prato</i>	empadão de carne (carne de vaca) em puré com salada de couve roxa, cenoura e alface	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); puré de batata (leite, soja, sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	32,3	48,4	6,9	17,7	6,3	0,6	485,8
	<i>Vegetariana</i>	empadão de soja fina em puré com salada de couve roxa, cenoura e alface		18,4	57,5	10,2	17,1	3,5	0,4	461,9
	<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>	creme de legumes		4,8	28,1	5,5	1,2	0,1	0,2	144,4
	<i>Prato</i>	filete de peixe escamudo no forno com arroz de tomate e salada de alface, tomate e couve roxa	sopa (sulfitos); filete de peixe escamudo; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	37,7	64,8	1,7	6,3	0,9	0,6	474,1
	<i>Vegetariana</i>	salteado de cogumelos com feijão branco, arroz de tomate e salada de alface, tomate e couve roxa		19,9	90,7	4,0	4,6	0,8	0,2	493,6
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou gelatina		1,1/ 1,2	16,4/ 14,3	16,2/ 14,3	0,5/ 0,1	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	74,3/ 61,5
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão com couve lombarda	sopa (sulfitos); strogonoff de frango [cogumelos (sulfitos); leite, farinha (glúten)]; massa (glúten); strogonoff seitan [farinha (glúten); seitan (glúten)]; vinagre (sulfitos)	8,6	39,1	6,9	2,7	0,3	0,4	217,7
	<i>Prato</i>	strogonoff de frango com massa esparguete e salada mista		29,5	34,8	3,5	22,3	4,9	0,4	461,6
	<i>Vegetariana</i>	strogonoff de seitan com massa esparguete e salada mista		26,3	#####	6,7	8,9	1,2	0,2	597,0
	<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>	de brócolos e cenoura		4,5	26,9	4,4	1,4	0,2	0,2	141,1
	<i>Prato</i>	arroz de cavala com feijão verde, cenoura e ervilha	sopa (sulfitos); cavala; almôndegas vegetarianas (soja); vinagre (sulfitos)	43,3	69,0	5,5	18,1	2,8	2,5	618,4
	<i>Vegetariana</i>	almôndegas vegetarianas no forno com arroz, feijão verde, cenoura e ervilha		30,0	74,5	3,5	25,8	0,5	0,2	657,0
	<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>	rancho de carnes à regional (carne de frango, carne de porco, grão de bico, massa, couve e cenoura)	sopa (sulfitos); chouriço de carne (soja); massa (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	49,6	72,3	8,7	15,0	3,5	1,0	628,8
	<i>Vegetariana</i>	rancho vegetariano (soja, grão de bico, massa, couve e cenoura)		36,6	81,4	12,0	16,9	2,2	0,2	630,5
	<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.

