

Semana de 1 a 5 de Novembro de 2021

		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	feriado							
3ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	canja / <u>de couve coração (vegetariano)</u> lulas à sevilhana com arroz de tomate e salada mista hambúrguer vegetariano (quinoa e legumes) com arroz de tomate e salada mista fruta da época ou gelatina							
4ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	de abóbora com espinafres massa de aves (frango e peru) com salada de cenoura, beterraba e alface massa de feijão vermelho, cogumelos e couve com salada de cenoura, beterraba e alface fruta da época (duas variedades)							
5ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	de brócolos salada de filete de escamudo (lascado) com feijão frade, batata, ovo picado, ervilhas, cenoura e milho salada de feijão frade com batata, ervilhas, cenoura e milho fruta da época (duas variedades)							
6ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	de grão com couve coração febras de porco estufadas, cogumelos, cenoura e feijão verde com arroz de ervilhas soja estufada com cogumelos, cenoura e feijão verde com arroz de ervilhas fruta da época (duas variedades)							

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 8 a 12 de Novembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês								
	<i>Prato</i>	bolonhesa de atum com feijão verde, cenoura e milho								
	<i>Vegetariana</i>	bolonhesa de soja, cenoura, milho e feijão verde								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou iogurte								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão branco com lombarda								
	<i>Prato</i>	peru estufado com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba								
	<i>Vegetariana</i>	salteado de cogumelos com legumes, arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos								
	<i>Prato</i>	empadão de pescada em puré de batata com salada de alface, couve roxa e tomate								
	<i>Vegetariana</i>	hambúrguer de quinoa com puré de batata e salada de alface, couve roxa e tomate								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana								
	<i>Prato</i>	frango assado com molho de castanhas, arroz branco e salada de milho, tomate e alface								
	<i>Vegetariana</i>	seitan no forno com molho de castanhas, arroz branco e salada de milho e tomate								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de macedónia								
	<i>Prato</i>	massada de bacalhau fresco com grão de bico, cenoura aos cubos e couve coração								
	<i>Vegetariana</i>	massada de soja com grão de bico, cenoura aos cubos e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								

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 15 a 19 de Novembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve flor								
	<i>Prato</i>	empadão de carne (carne de vaca) em puré com salada de couve roxa, cenoura e alface								
	<i>Vegetariana</i>	empadão de soja fina em puré com salada de couve roxa, cenoura e alface								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes								
	<i>Prato</i>	filete de peixe escamudo no forno com arroz de tomate e salada de alface, tomate e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	salteado de cogumelos com feijão branco, arroz de tomate e salada de alface, tomate e couve roxa								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou gelatina								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão com couve lombarda								
	<i>Prato</i>	strogonoff de frango com massa esparguete e salada mista								
	<i>Vegetariana</i>	strogonoff de seitan com massa esparguete e salada mista								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos e cenoura								
	<i>Prato</i>	arroz de cavala com feijão verde, cenoura e ervilha								
	<i>Vegetariana</i>	almondegas vegetarianas no forno com arroz, feijão verde, cenoura e ervilha								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
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 (duas variedades)								

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 22 a 26 de Novembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos								
	<i>Prato</i>	bolonhesa de atum com feijão verde, cenoura e milho								
	<i>Vegetariana</i>	bolonhesa de lentilhas com feijão verde, cenoura e milho								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão com vegetais								
	<i>Prato</i>	frango estufado com cogumelos, ervilhas, milho com arroz branco								
	<i>Vegetariana</i>	soja estufada com cogumelos, ervilhas e milho com arroz branco								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve flor e cenoura								
	<i>Prato</i>	bacalhau à gomes de sá (batata, bacalhau fresco, ovo, cenoura e couve coração)								
	<i>Vegetariana</i>	crepe de legumes com batata cozida, cenoura e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou iogurte de aromas								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres								
	<i>Prato</i>	massa à lavrador (frango, porco, vaca, chouriço de carne, macarronete, feijão catarino, lombarda e cenoura)								
	<i>Vegetariana</i>	massa à lavrador vegetariana (soja grossa, macarronete, feijão catarino, lombarda e cenoura)								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana de legumes								
	<i>Prato</i>	douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface, beterraba e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	arroz de tomate com grão de bico, salada de alface, beterraba e couve roxa								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								

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 29 de Novembro a 3 de Dezembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de abóbora								
	<i>Prato</i>	hambúrguer de aves com molho de tomate, massa espiral e salada de beterraba, cenoura e alface								
	<i>Vegetariana</i>	hambúrguer de quinoa com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e alface								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão com couve lombarda								
	<i>Prato</i>	filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, couve flor e cenoura)								
	<i>Vegetariana</i>	lentilhas salteadas com arroz branco e legumes cozidos (brócolos, couve flor e cenoura)								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou gelatina								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	feriado								
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres								
	<i>Prato</i>	arroz de cavala (cavala, ovo cozido, ervilhas, cenoura e feijão verde)								
	<i>Vegetariana</i>	favas guisadas com arroz e legumes (cenoura e feijão verde)								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana								
	<i>Prato</i>	feijoada de carnes (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 (duas variedades)								

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 capitação 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.