

Semana de 4 a 8 de Outubro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve flor		4,9	30,5	5,3	1,2	0,1	0,2	154,4
	Prato	massa à bolonhesa de carne picada mista (porco e vaca) com salada de couve roxa, cenoura e alface	sopa (sulfitos); massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	41,0	59,2	7,8	15,0	4,8	0,5	540,4
	Vegetariana	massa à bolonhesa de soja fina com salada de couve roxa, cenoura e alface		27,1	68,3	11,1	14,4	2,0	0,2	516,5
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
3ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
feriado										
4ª-feira	Sopa	de brócolos	sopa (sulfitos); cavala; seitan (glúten); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	4,5	26,9	4,4	1,4	0,2	0,2	141,1
	Prato	arroz de cavala com feijão verde, cenoura e ervilha		43,3	69,0	5,5	18,1	2,8	2,5	618,4
	Vegetariana	arroz de seitan com feijão verde, cenoura e ervilha		23,0	76,7	3,6	5,3	0,8	0,2	453,7
	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
5ª-feira	Sopa	de grão com couve lombarda		8,6	39,1	6,9	2,7	0,3	0,4	217,7
	Prato	frango estufado com puré e salada mista (alface, beterraba e milho)	sopa (sulfitos); puré (leite, soja, sulfitos); soja	18,4	57,5	10,2	17,1	3,5	0,4	461,9
	Vegetariana	soja estufada com puré e salada mista (alface, beterraba e milho)		20,6	76,2	10,9	13,0	1,7	0,2	510,2
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
6ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,8	28,1	5,5	1,2	0,1	0,2	144,4
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface, tomate e couve roxa	sopa (sulfitos); filetes de peixe; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	40,3	69,0	5,4	6,4	0,9	0,7	501,4
	Vegetariana	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
	Sobremesa	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.

Diversas forças militares sublevam-se na noite de 3 para 4 de outubro 1910 contra a monarquia. Após acesos combates esta é derrubada e dois dias depois proclama-se a República. **A proclamação da República é feita das varandas da Câmara Municipal de Lisboa na manhã do dia 5 de Outubro de 1910.**



Semana de 11 a 15 de Outubro 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	empadão de atum em arroz com feijão verde, cenoura e milho	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 feijão verde, cenoura e milho		20,6	76,2	10,9	13,0	1,7	0,2	510,2
	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		8,1	38,0	5,0	1,4	0,2	0,2	200,4
	Prato	bife de frango estufado com cogumelos, ervilha e pimento e arroz branco	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	48,0	72,9	1,9	7,4	1,4	0,5	558,4
	Vegetariana	seitan estufado com cogumelos, ervilhas e pimento e arroz branco		23,0	76,7	3,6	5,3	0,8	0,2	453,7
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	sopa (sulfitos); salmão; peixe escamudo; crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); vinagre (sulfitos); iogurte (leite)	4,9	30,5	5,3	1,2	0,1	0,2	154,4
	Prato	salada de peixe (salmão, filete de escamudo, batata, cenoura, feijão verde e pimentos)		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)		9,2	56,2	10,9	3,8	0,6	1,7	301,3
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas		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	Sopa	de couve coração		3,7	29,5	4,5	1,1	0,1	0,2	145,5
	Prato	massa à lavrador (frango, porco, chouriço de carne, macarronete, feijão catarino, lombarda e cenoura)	sopa (sulfitos); chouriço de carne (soja); macarronete (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	113,2	71,4	7,0	20,9	5,7	1,5	929,5
	Vegetariana	massa à lavrador vegetariana (soja grossa, macarronete, feijão catarino, lombarda e cenoura)		52,1	98,0	15,6	6,6	1,1	0,2	685,1
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		3,7	29,5	4,5	1,1	0,1	0,2	145,5
	Prato	pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface, beterraba e couve roxa	sopa (sulfitos); pescada; vinagre (sulfitos)	40,3	69,0	5,4	6,4	0,9	0,7	501,4
	Vegetariana	arroz de tomate com grão de bico, salada de alface, beterraba e couve roxa		16,1	66,7	6,0	6,4	0,8	0,2	395,3
	Sobremesa	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.

Cimeira de Sistemas Alimentares
 como parte da Década de Ação
 para cumprir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



16 de Outubro
Dia Mundial da Alimentação



**UNITED NATIONS
 FOOD SYSTEMS
 SUMMIT 2021**

Semana de 18 a 22 de Outubro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia		6,0	33,3	5,8	1,4	0,2	0,2	172,6
	Prato	massa à bolonhesa de soja e salada mista	sopa (sulfitos); massa (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	27,1	68,3	11,1	14,4	2,0	0,2	516,5
	Vegetariana									
	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 couve lombarda		8,1	38,0	5,0	1,4	0,2	0,2	200,4
	Prato	filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, couve flor e cenoura)	sopa (sulfitos); filete de pescada; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	36,6	36,7	4,8	5,9	0,8	0,7	394,4
	Vegetariana	lentilhas salteadas com arroz branco e legumes cozidos (brócolos, couve flor e cenoura)		13,2	79,4	4,8	3,7	0,5	0,2	412,5
	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 espinafres		4,3	29,2	4,3	1,5	0,2	0,4	150,4
	Prato	frango assado com massa espiral e salada de cenoura, beterraba e couve roxa	sopa (sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	62,7	57,7	6,3	9,1	1,9	0,7	569,0
	Vegetariana	seitan no forno com massa espiral e salada de cenoura, beterraba e couve roxa		23,4	61,5	7,8	5,6	0,9	0,3	395,0
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
5ª-feira	Sopa	caldo verde		6,4	28,2	3,2	4,7	1,4	0,7	183,3
	Prato	salada russa de cavala (batata aos cubos, cavala, ovo cozido, ervilhas, cenoura e feijão verde)	sopa [chouriço de carne (sulfitos), sulfitos]; cavala; ovo; vinagre (sulfitos)	42,2	27,5	5,7	20,4	3,7	2,3	464,1
	Vegetariana	favas guisadas com salada russa (ervilhas, cenoura, feijão verde e batata)		13,8	31,9	8,4	4,1	0,6	0,2	221,2
	Sobremesa	fruta da época (duas variedades)		1,1	16,4	16,3	0,5	0,1	0,0	74,3
6ª-feira	Sopa	de juliana		3,7	29,5	4,5	1,1	0,1	0,2	145,5
	Prato	feijoada de carnes (porco e vaca aos cubos, feijão catarino, lombardo e cenoura) com arroz branco	sopa (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	48,9	63,3	7,4	10,0	2,8	0,4	543,9
	Vegetariana	feijoada vegetariana (soja, feijão catarino, lombardo e cenoura) com arroz branco		38,5	97,6	12,6	16,2	2,1	0,2	698,7
	Sobremesa	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.



