

Semana de 30 de Agosto a 3 de Setembro de 2021

		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	encerrado							
3ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	encerrado							
4ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	de alho francês							
		almondegas de tomatada com massa esparguete e salada (alface, e couve roxa)							
		almondegas com massa esparguete e salada (alface, e couve roxa)							
		fruta da época (duas variedades)							
5ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	creme de grão							
		empadão de arroz de atum com milho, ervilha e cenoura							
		empadão de arroz de soja							
		fruta da época (duas variedades)							
6ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	de juliana de legumes							
		frango no forno com molho de ervas aromáticas, puré de batata e salada de alface, beterraba e cenoura							
		seitan estufado com puré e salada							
		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 6 a 10 de Setembro de 2021

			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, cenoura e alface								
	<i>Vegetariana</i>	hambúrguer de quinoa com esparguete 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>	de espinafres								
	<i>Prato</i>	peru assado com massa espiral e salada de cenoura, beterraba e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	seitan no forno com massa espiral e salada de cenoura, beterraba e couve roxa								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	caldo verde								
	<i>Prato</i>	saladinha de feijão frade (batata, feijão frade) com filete de cavala (conserva), ovo cozido ralado e cenoura raspada								
	<i>Vegetariana</i>	favas guisadas com salada russa (ervilhas, cenoura, feijão verde e batata)								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana								
	<i>Prato</i>	arroz de carnes (frango e salsicha) com tomate, cenoura e ervilha								
	<i>Vegetariana</i>	soja estufada com ervilha e cenoura e 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 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 13 a 17 de Setembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de macedónia								
	<i>Prato</i>	ovo mexido com ervilha, cenoura, feijão verde e massa espiral								
	<i>Vegetariana</i>	salteado de soja fina com cogumelos e massa espiral								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de lentilhas								
	<i>Prato</i>	empadão de peixe (salmão e filete de escamudo) em arroz com salada de alface, beterraba e pepino								
	<i>Vegetariana</i>	seitan no forno com ervas aromáticas, arroz branco e salada								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou iogurte								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês								
	<i>Prato</i>	jardineira de carnes (frango e peru) com batata, ervilhas e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de soja								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabos								
	<i>Prato</i>	lulas à sevilhana com arroz de tomate e salada de alface, couve roxa e milho								
	<i>Vegetariana</i>	crepes vegetarianos com arroz de tomate e salada								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de cenoura e courgette								
	<i>Prato</i>	massinha de carnes (carne de vaca e porco aos cubos, macarronete, feijão verde, cenoura e ervilha)								
	<i>Vegetariana</i>	massinha de soja com feijão verde, cenoura e ervilha								
	<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 20 a 24 de Setembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de ervilhas								
	<i>Prato</i>	nuggets no forno com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e beterraba								
	<i>Vegetariana</i>	lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos								
	<i>Prato</i>	massada de bacalhau com pimento, tomate e couve lombarda								
	<i>Vegetariana</i>	seitan no forno, massa espiral, cenoura, ervilha e feijão verde								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou gelatina								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de abóbora com massinhas								
	<i>Prato</i>	febras de porco estufadas com arroz de ervilhas, pimento e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	soja estufada com arroz de ervilhas, pimento e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	canja / couve coração (vegetariana)								
	<i>Prato</i>	salada russa (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) com cavala e ovo raspado								
	<i>Vegetariana</i>	salada de feijão frade com batata, ervilhas, cenoura e milho								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão com espinafres								
	<i>Prato</i>	massa de aves (frango e peru) com salada de cenoura, beterraba e alface								
	<i>Vegetariana</i>	massa de feijão vermelho, cogumelos e ratatouille com salada de cenoura, beterraba e alface								
	<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 27 de Setembro a 1 de Outubro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres								
	<i>Prato</i>	barrinhas de peixe no forno com arroz de tomate, ervilhas e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	arroz de soja, cenoura, ervilhas e feijão verde								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou iogurte								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão branco com lombarda								
	<i>Prato</i>	frango assado com massa esparguete e salada de alface, pepino e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	seitan no forno com massa esparguete e salada de alface, pepino e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos								
	<i>Prato</i>	filete de pescada no forno com batata corada e salada de alface, couve roxa e beterraba								
	<i>Vegetariana</i>	hambúrguer de quinoa com arroz de tomate e salada de alface, couve roxa e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana								
	<i>Prato</i>	chili de carne de vaca com arroz branco e salada de tomate, pepino e beterraba								
	<i>Vegetariana</i>	chili de soja fina com arroz branco e salada de tomate, pepino e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época (duas variedades)								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de macedónia								
	<i>Prato</i>	bolonhesa de atum com feijão verde, cenoura e milho								
	<i>Vegetariana</i>	esparguete com cogumelos e feijão vermelho, molho de tomate e orégãos, feijão verde, cenoura e milho								
	<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.