

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Shrek (Feijão verde)	234,0	67,0	1,4	0,1	10,7	3,6	1,7	0,2
2ª FEIRA	Prato	Arroz de frango com salada de alface	1091,0	261,0	5,1	0,9	24,2	0,6	28,9	0,4
	Sobremesa	Maçã	190,0	46,0	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Três porquinhos (Juliana)	260,0	78,3	1,8	0,2	10,8	3,8	2,9	0,1
3ª FEIRA	Prato	Lombo de salmão ⁴ no forno com batata assada e salada mista	1482,0	354,0	22,4	4,1	18,0	3,4	19,6	0,5
	Sobremesa	Pêra	136,0	33,0	0,3	0,0	7,5	7,5	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Tico-Tico (Creme de vegetais)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
4ª FEIRA	Prato	Jardineira de peru e salada mista	1656,0	396,0	11,2	3,5	32,2	9,4	41,2	0,5
	Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}	461,0	110,0	0,9	0,5	22,2	6,5	3,0	0,1
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Popeye (Espinafres)	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
5ª FEIRA	Prato	Arroz de peixe ⁴ e salada mista	948,0	226,0	4,7	0,7	25,2	1,5	20,1	0,5
	Sobremesa	Banana	299,0	71,3	0,3	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Três porquinhos (Juliana)	260,0	78,3	1,8	0,2	10,8	3,8	2,9	0,1
6ª FEIRA	Prato	Peito de frango com esparguete ¹ e salada mista	978,0	233,0	8,1	1,9	16,4	2,7	23,4	0,5
	Sobremesa	Pêra	136,0	33,0	0,3	0,0	7,5	7,5	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Considerou-se a média da fruta da época

* Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa									
2ª FEIRA	Prato	FERIADO								
	Sobremesa									
	Lanche									
	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça)	231,0	58,0	1,4	0,2	9,6	3,0	1,4	0,1
3ª FEIRA	Prato	Lombo de peru com massa tricolor ¹ e cenoura ralada	1163,0	278,0	9,5	2,6	16,2	2,3	31,6	0,5
	Sobremesa	Salada de frutas	164,0	39,0	0,3	0,2	8,5	8,3	0,7	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Popeye (Espinafres)	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
4ª FEIRA	Prato	Arroz de peixe ⁴ e salada de alface	948,0	226,0	4,7	0,7	25,2	1,5	20,1	0,5
	Sobremesa	Banana	299,0	71,3	0,3	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Três porquinhos (Juliana)	260,0	78,3	1,8	0,2	10,8	3,8	2,9	0,1
5ª FEIRA	Prato	Frango corado com batata frita e salada mista	988,0	236,0	5,5	1,0	16,8	2,4	29,5	0,5
	Sobremesa	Salada de frutas	164,0	39,0	0,3	0,2	8,5	8,3	0,7	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Tico-Tico (Creme de vegetais)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
6ª FEIRA	Prato	Bacalhau ⁴ Espiritual e salada de alface	836,0	200,0	0,8	0,2	36,7	4,7	10,7	1,8
	Sobremesa	Gelado ⁷	620,0	148,0	8,2	4,6	16,3	16,3	2,7	0,1
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijas, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Considerou-se a média da fruta da época

* Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (%)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Popeye (Espinafres)	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
2ª FEIRA	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1*6*12} e salada mista	959,0	229,0	6,4	1,7	19,9	6,0	2,6	0,5
	Sobremesa	Maçã	190,0	46,0	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Lady Bug (Creme de courgette)	309,0	74,0	1,3	0,2	13,6	6,4	2,0	0,4
3ª FEIRA	Prato	Lombos de pescada ⁴ cozida com batata, feijão-verde e ovo ³	788,0	188,0	4,3	0,6	19,1	4,1	18,0	0,4
	Sobremesa	Leite creme ^{1*3*7}	507,0	121,0	5,1	1,7	14,6	13,9	4,4	0,1
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Patrulha Pata (Creme de ervilhas)	254,0	77,0	1,7	0,2	10,1	1,5	3,4	0,1
4ª FEIRA	Prato	Bife de frango com arroz de tomate e salada de alface	1010,0	241,0	4,4	0,7	25,5	1,7	24,2	0,5
	Sobremesa	Pêra	136,0	33,0	0,3	0,0	7,5	7,5	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa									
5ª FEIRA	Prato	FERIADO								
	Sobremesa									
	Lanche									
	Sopa	Coelho (Puré de cenoura)	267,0	91,0	1,8	0,1	12,4	5,2	3,3	0,4
6ª FEIRA	Prato	Arroz à salsicheiro ^{1*6*12} e salada mista	1840,0	440,0	26,4	7,4	29,2	4,8	20,8	0,8
	Sobremesa	Banana	299,0	71,3	0,3	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Considerou-se a média da fruta da época

* Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (%)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Little Chicken (Canja com massinhas ¹)	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
2ª FEIRA	Prato	Panados de queijo e fiambre ^{1 3 6 7} com arroz e salada	1417,0	338,0	7,8	0,5	58,5	2,1	8,0	0,4
	Sobremesa	Maçã	190,0	46,0	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Tico-Tico (Creme de vegetais)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
3ª FEIRA	Prato	Pescada ⁴ cozida com batata, hortaliça e ovo cozido ³	822,0	196,0	4,4	0,6	18,6	4,0	20,2	0,4
	Sobremesa	Pêra	136,0	33,0	0,3	0,0	7,5	7,5	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça)	231,0	58,0	1,4	0,2	9,6	3,0	1,4	0,1
4ª FEIRA	Prato	Perna de porco assada com puré de batata ^{7 12} e salada	1328,0	317,0	9,4	2,6	28,0	3,1	29,7	0,5
	Sobremesa	Laranja	142,0	34,0	0,2	0,0	7,1	7,1	0,9	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Heidi (Macedónia)	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
5ª FEIRA	Prato	Pastéis de bacalhau ^{1 3 4} com arroz e salada	1655,0	396,0	19,6	2,6	36,9	1,8	16,9	1,3
	Sobremesa	Gelatina de morango ¹²	276,0	69,0	0,0	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Tico-Tico (Creme de vegetais)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
6ª FEIRA	Prato	Frango corado com massinha ¹	827,0	198,0	2,7	0,7	14,2	0,6	28,8	0,5
	Sobremesa	Maçã	190,0	46,0	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijas, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Considerou-se a média da fruta da época

* Ementa sujeita a alteração

