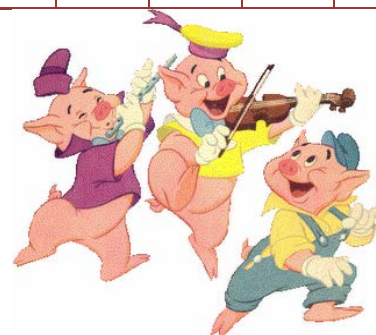



DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Little Chicken (Canja com massinhas ¹)	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
2ª FEIRA	Prato	Hamburguer de vaca grelhado (6,12) com arroz e salada	901,1	216,3	8,6	2,6	16,4	0,5	17,7	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	Patrulha Pata (Creme de ervilhas)	254,0	77,0	1,7	0,2	10,1	1,5	3,4	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	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								

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 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 (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa									
2ª FEIRA	Prato	ENCERRADO								
	Sobremesa									
	Lanche									
	Sopa									
3ª FEIRA	Prato									
	Sobremesa									
	Lanche									
	Sopa									
4ª FEIRA	Prato	ENCERRADO								
	Sobremesa									
	Lanche									
	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	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
6ª FEIRA	Prato	Bacalhau ^{14,7} 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 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- 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 (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Popeye (Espinafres)	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
	Prato	Febras grelhadas com esparguete ¹	792,8	189,5	4,6	1,5	14,2	0,6	22,4	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								
3ª FEIRA	Sopa	Lady Bug (Creme de courgette)	309,0	74,0	1,3	0,2	13,6	6,4	2,0	0,4
	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								
4ª FEIRA	Sopa	Patrulha Pata (Creme de ervilhas)	254,0	77,0	1,7	0,2	10,1	1,5	3,4	0,1
	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								
5ª FEIRA	Sopa	Tico-Tico (Legumes)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1'6'12}	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								
6ª FEIRA	Sopa	Coelho (Puré de cenoura)	267,0	91,0	1,8	0,1	12,4	5,2	3,3	0,4
	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 (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Little Chicken (Canja com massinhas ¹)	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
	Prato	Bife de frango com arroz e salada	978,0	233,0	8,1	1,9	16,4	2,7	23,4	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								
3ª FEIRA	Sopa	Tico-Tico (Creme de vegetais)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
	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								
4ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça)	231,0	58,0	1,4	0,2	9,6	3,0	1,4	0,1
	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								
5ª FEIRA	Sopa	Heidi (Macedónia)	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{13,14} 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								
6ª FEIRA	Sopa	Tico-Tico (Creme de vegetais)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
	Prato	Frango corado com massinha ¹	827,0	198,0	2,7	0,7	14,2	0,6	28,8	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								

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 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 (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Little Chicken (Canja com massinhas ¹)	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
	Prato	Almôndegas mistas com esparguete (1,6,12)	451,0	292,0	16,1	2,5	20,4	2,0	16,1	0,3
	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								
3ª FEIRA	Sopa	Tico-Tico (Creme de vegetais)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
	Prato	Lombos de pescada ⁴ no forno com batata assada	889,2	213,0	4,5	0,7	23,6	1,9	18,4	0,4
	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								
4ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos (Juliana)	260,0	78,3	1,8	0,2	10,8	3,8	2,9	0,1
	Prato	Jardineira de frango	1049,0	251,0	5,7	1,1	18,8	5,6	30,9	0,4
	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								
5ª FEIRA	Sopa	Heidi (Macedónia)	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
	Prato	Bacalhau com natas(1,4,7) e salada	506,2	265,0	18,7	2,4	14,2	2,0	10,0	1,7
	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								
6ª FEIRA	Sopa	Tico-Tico(Creme de legumes)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
	Prato	Frango assado com espirais (1)	827,0	198,0	2,7	0,7	14,2	0,6	28,5	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								

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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

