

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									
	Sobremesa									
	Lanche									
	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 pescada <sup>4</sup> 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 <sup>3*7</sup>	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 <sup>4</sup> 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 <sup>1</sup> 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- 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)
	Sopa	Tico-Tico (Vegetais)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
2ª FEIRA	Prato	Perna de porco assada com arroz branco	1306,0	312,1	9,2	2,5	25,4	1,7	31,2	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	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	Atum com massa tricolor <sup>1</sup> 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	Perna de peru com batata corada e salada	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	Bacalhau <sup>4</sup> Espiritual e salada de alface	836,0	200,0	0,8	0,2	36,7	4,7	10,7	1,8
	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	Frango corado com batata frita e salada mista	836,0	200,0	0,8	0,2	36,7	4,7	10,7	1,8
	Sobremesa	Gelado <sup>7</sup>	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- Amendins, 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	Popeye (Espinafres)	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
2ª FEIRA	Prato	Bife de frango grelhado com arroz	1010,0	241,0	4,4	0,7	25,5	1,7	24,2	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	Pasteis 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	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 legumes)	254,0	77,0	1,7	0,2	10,3	1,5	3,4	0,1
4ª FEIRA	Prato	Esparguete à bolonesa <sup>1 6 12</sup>	959,0	229,0	6,4	1,7	19,9	6,0	2,6	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	Tico-Tico (Legumes)	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
5ª FEIRA	Prato	Pescada 4 cozida com batata, hortalíça e ovo 3	822,0	196,0	4,4	0,6	18,6	4,0	20,6	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	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 <sup>1 6 12</sup> 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)
	Sopa	Little Chicken (Canja com massinhas <sup>1</sup> )	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
2ª FEIRA	Prato	Peito de frango no forno 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								
	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	Douradinhos de pescada 1,4 no forno com salada russa	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	Vitela estufada com macarrão								
	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	Heidi (Macedónia)	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
5ª FEIRA	Prato	Bacalhau <sup>4</sup> a Brás <sup>3</sup> e salada de alface	836,0	200,0	0,8	0,2	36,7	4,7	10,7	1,8
	Sobremesa	Gelatina de morango <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>	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- 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)
	Sopa	Little Chicken (Canja com massinhas <sup>1</sup> )	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
2ª FEIRA	Prato	Almôndegas mistas com esparguete	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								
	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	Lombos de pescada <sup>4</sup> no forno com batata assada	889,2	213,0	4,5	0,7	23,6	1,9	18,4	0,4
	Sobremesa	Gelado <sup>7</sup>	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								
	Sopa	Três porquinhos (Juliana)	260,0	78,3	1,8	0,2	10,8	3,8	2,9	0,1
4ª FEIRA	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								
	Sopa	Heidi (Macedónia)	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
5ª FEIRA	Prato	Bacalhau com natas 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								
	Sopa	Tico-Tico(Creme de legumes)								
6ª FEIRA	Prato	Frango assado com espirais								
	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 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

