

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Canja com massinhas ¹	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
2ª FEIRA	Prato	Febra de porco grelhada 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								
	Sopa	Creme de legumes	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
3ª FEIRA	Prato	Lombinhos de pescada com alecrim e azeite no forno com batata e salada ⁴	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	Juliana	260,0	78,3	1,8	0,2	10,8	3,8	2,9	0,1
4ª FEIRA	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura	1152,0	275,0	5,5	1,0	26,9	2,9	29,0	0,7
	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	Feijão verde	276,0	65,9	1,2	0,2	12,2	4,7	1,5	0,2
5ª FEIRA	Prato	Empadão de peixe (pure) e salada ^{4,7}	1384,0	331,0	14,4	1,2	25,6	1,8	24,0	1,0
	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	Alho francês	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
6ª FEIRA	Prato	Carne de vaca estufada com massa espiral ¹ e salada	1222,0	292,0	161,0	4,6	16,0	2,1	20,3	0,6
	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



DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Espinafres	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
2ª FEIRA	Prato	Douradinhos de pescada ^{1,4} no forno com arroz de cenoura	1453,0	342,0	14,6	1,3	39,5	0,9	11,9	0,1
	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	Lavrador	320,0	114,0	1,5	0,1	21,2	6,3	3,7	0,2
3ª FEIRA	Prato	Lombo de porco assado com massa fusilli tricolor ¹	1058,0	252,0	7,9	2,0	20,3	3,9	24,7	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	Creme de vegetais ⁹	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
4ª FEIRA	Prato	Cardinal grelhado com batata, cenoura e brócolos ⁴	1104,0	264,0	12,4	2,8	16,8	2,2	20,7	0,7
	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	Puré de feijão com hortalíça	279,4	69,5	1,5	0,2	10,9	4,2	2,8	0,1
5ª FEIRA	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada	999,0	239,0	4,3	0,7	29,8	5,9	19,6	0,6
	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	Macedónia	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
6ª FEIRA	Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e brocolos	1187,0	284,0	10,8	2,2	18,3	3,6	28,0	0,6
	Sobremesa	Tangerina								
	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	Cenoura	267,0	91,0	1,8	0,1	12,4	5,2	3,3	0,4
2ª FEIRA	Prato	Febras de porco 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								
	Sopa	Abóbora com espinafres	309,0	74,0	1,3	0,2	13,6	6,4	2,0	0,4
3ª FEIRA	Prato	Peixe espada grelhado com batata e legumes ⁴	1010,0	241,0	4,4	0,7	25,5	1,7	24,2	0,5
	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	Canja ¹	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
4ª FEIRA	Prato	Tortilha de frango ³	1169,0	285,0	15,5	2,0	7,6	2,8	28,8	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	Caldo verde	261,0	73,3	1,7	0,2	9,9	2,9	3,4	0,2
5ª FEIRA	Prato	Perca grelhada com batata cozida, cenoura e brocolos ⁴	1009,5	242,0	8,0	1,1	15,4	1,0	23,7	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								
		Creme de ervilhas	254,0	77,0	1,7	0,2	10,1	1,5	3,4	0,1
6ª FEIRA	Prato	Arroz de pato	1440,0	344,0	11,4	2,5	31,4	7,0	28,4	0,7
	Sobremesa	Kiwi	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								

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	Feijão verde	276,0	65,9	1,2	0,2	12,2	4,7	1,5	0,2
2ª FEIRA	Prato	Salada de grão com bacalhau e brócolos ⁴	1127,0	269,0	9,1	2,0	18,0	3,2	28,4	4,1
	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	Lavrador	320,0	114,0	1,5	0,1	21,2	6,3	3,7	0,2
3ª FEIRA	Prato	Vitela estufada com macarrão ¹	1160,0	277,0	9,4	1,6	22,4	3,7	25,3	0,3
	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	Espinafre	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
4ª FEIRA	Prato	Massinha de pescada ^{1,4}	775,0	185,0	4,7	0,7	16,0	2,1	19,3	0,4
	Sobremesa	Tangerina	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	Creme de legumes	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
5ª FEIRA	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco	999,0	239,0	4,3	0,7	29,8	5,9	19,6	0,6
	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	Juliana	260,0	78,3	1,8	0,2	10,8	3,8	2,9	0,1
6ª FEIRA	Prato	Abrótea ⁴ cozida com batata, cenoura e feijão verde	842,0	201,0	6,2	0,9	16,4	2,0	19,5	0,6
	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



DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Pure de cenoura	267,0	91,0	1,8	0,1	12,4	5,2	3,3	0,4
2ª FEIRA	Prato	Peito de frango grelhado com arroz à Primavera	1014,0	242,0	4,4	0,7	25,7	1,9	24,3	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	Abóbora com espinafres	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
3ª FEIRA	Prato	Salada de atum com feijão frade ⁴	1489,0	356,0	14,3	1,3	28,6	3,6	27,5	1,1
	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	Canja ¹	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
4ª FEIRA	Prato	Bife de vaca grelhado com arroz branco	880,0	210,0	3,8	1,6	23,5	0,0	19,8	0,6
	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	Puré de feijão com hortalíça	231,0	58,0	1,4	0,2	9,6	3,0	1,4	0,1
5ª FEIRA	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	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	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	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	Espinafres	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
2ª FEIRA	Prato	Empadão de carne (puré) ^{6,7,12}	1458,0	348,0	16,9	5,6	26,8	2,9	21,8	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	Caldo verde	261,0	73,3	1,7	0,2	9,9	2,9	3,4	0,2
3ª FEIRA	Prato	Pescada grelhada com batata e couve flor ⁴	1187,0	284,0	10,8	2,2	18,3	3,6	28,0	0,6
	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	Macedónia	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
4ª FEIRA	Prato	Tortilha de frango ³	1169,0	285,0	15,5	2,0	7,6	2,8	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								
	Sopa	Creme de legumes	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
5ª FEIRA	Prato	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	836,0	198,0	0,8	0,2	36,7	4,7	10,7	1,8
	Sobremesa	Kiwi	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	Lavrador	320,0	114,0	1,5	0,1	21,2	6,3	3,7	0,2
6ª FEIRA	Prato	Carne de porco estufada com batata assada	998,0	238,0	7,5	1,9	18,9	3,7	23,5	0,4
	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 contêm 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

