

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Espinafre	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
2ª FEIRA	Prato	Febras porco com esparguete ¹	793,0	190,0	4,6	1,5	14,2	0,6	22,4	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								
	Sopa	Lavrador	320,0	114,0	1,5	0,1	21,2	6,3	3,7	0,2
3ª FEIRA	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com batata corada	1482,0	354,0	22,4	4,1	18,0	3,4	19,6	0,5
	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	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	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	836,0	198,0	0,8	0,2	36,7	4,7	10,7	1,8
	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	Arroz à salsicheiro ^{1,6,12}	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0
	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	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	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 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	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	Franco 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	Feijão verde	276,0	66,0	1,2	0,2	12,2	4,7	1,5	0,2
2ª FEIRA	Prato	Empadão de carne^{1,6,12} com puré de batata⁷	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	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									
4ª FEIRA	Prato	feriado								
	Sobremesa									
	Lanche									
	Sopa	Juliana	260,0	78,3	1,8	0,2	10,8	3,8	2,9	0,2
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	Pescada⁴ cozida com batata, cenoura e brocolos	1187,0	284,0	10,8	2,2	18,3	3,6	28,0	0,6
	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								

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

