

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	FECHADO								
	Sobremesa									
	Lanche									
3ª FEIRA	Sopa	Lavrador	320,0	114,0	1,5	0,1	21,2	6,3	3,7	0,2
	Prato	Filetes 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								
4ª FEIRA	Sopa	Canja ¹	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
	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								
5ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão com hortaliça	231,0	58,0	1,4	0,2	9,6	3,0	1,4	0,1
	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								
6ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais ⁹	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
	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									
2ª FEIRA	Prato	FERIADO								
	Sobremesa									
	Lanche									
	Sopa	Macedónia	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
3ª FEIRA	Prato	Arroz à salsicheiro ^{1,6,9,12}	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0
	Sobremesa	Leite creme 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	Creme de vegetais ⁹	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
4ª FEIRA	Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,7}	555,0	277,0	18,9	2,4	15,6	3,4	11,1	1,0
	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	Creme de legumes	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
5ª FEIRA	Prato	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada	999,0	239,0	4,3	0,7	29,8	5,9	19,6	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	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	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	Cenoura	267,0	91,0	1,8	0,1	12,4	5,2	3,3	0,4
2ª FEIRA	Prato	Empadão de carne (puré) ^{1,6,7,12}	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	Abóbora com espinafres	309,0	74,0	1,3	0,2	13,6	6,4	2,0	0,4
3ª FEIRA	Prato	Lombo de porco assado com massa fusilli ¹ tricolor	1058,0	252,0	7,9	2,0	20,3	3,9	24,7	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	Espinafres	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
4ª FEIRA	Prato	Pasteis de bacalhau ^{1,2,3,4,12} com arroz de tomate	2452,0	586,0	30,4	4,0	56,2	3,1	20,5	1,6
	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	Macedonia	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	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								
		Creme de ervilhas	254,0	77,0	1,7	0,2	10,1	1,5	3,4	0,1
6ª FEIRA	Prato	Pescada ⁴ 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- 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 ¹	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
2ª FEIRA	Prato	Febras de porco com esparguete ¹	793,0	190,0	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	Feijão verde	276,0	65,9	1,2	0,2	12,2	4,7	1,5	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	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 ⁹	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
4ª 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	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	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	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	Alho francês	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	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	Abobora com espinafres	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
2ª FEIRA	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com arroz de cenoura	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	276,0	65,9	1,2	0,2	12,2	4,7	1,5	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	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 ⁹								
4ª FEIRA	Prato	Macarronete com cubinhos de peito de frango, cenoura e ervilhas								
	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 espinafres	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	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	Feijão verde	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
6ª FEIRA	Prato	Perninhas de frango estufadas com esparguete ¹	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	Juliana	276,0	65,9	1,2	0,2	12,2	4,7	1,5	0,2
2ª FEIRA	Prato	Massinha de peixe ^{1,4}	775,0	185,0	4,7	0,7	16,0	2,1	19,3	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	Primavera	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
3ª FEIRA	Prato	Arroz à salsicheiro ^{6,7,9,12}	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0
	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	Creme de legumes	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
4ª FEIRA	Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,7}	555,0	277,0	18,9	2,4	15,6	3,4	11,1	1,0
	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	Alho francês	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
5ª FEIRA	Prato	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada	999,0	239,0	4,3	0,7	29,8	5,9	19,6	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	Lavrador	320,0	114,0	1,5	0,1	21,2	6,3	3,7	0,2
6ª FEIRA	Prato	Pescada ⁴ corada com batata e salada	830,0	199,0	4,7	0,7	17,6	2,8	20,7	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 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

