

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Espinafres	287,0	90,2	2,4	0,2	10,4	1,8	4,3	0,6
2ª FEIRA	Prato	Massinha de peixe	775,0	1850,0	4,7	0,7	16,0	2,1	19,3	0,4
	Sobremesa	Pera	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	Lavrador	405,0	134,0	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4
3ª FEIRA	Prato	Arroz a salsicheiro	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0
	Sobremesa	Leite creme	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									
4ª FEIRA	Prato	FERIADO								
	Sobremesa									
	Lanche									
	Sopa	Crema de legumes	276,0	65,9	1,2	0,2	12,2	4,7	1,5	0,2
5ª FEIRA	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	774,9	184,7	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	Abobora com espinafres	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
6ª 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	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								

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)
	Sopa	Espinafres	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
2ª FEIRA	Prato	Peito de peru assado no forno com esparguete¹ e brocolos cozidos	1070,0	256,0	7,5	1,1	26,7	2,6	19,6	0,3
	Sobremesa	Gelado	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 pescada⁴ no forno com batata corada e salada mista	1003,0	240,0	7,5	1,1	23,6	1,9	18,4	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 e feijão verde salteado	1216,0	291,0	10,3	2,5	26,5	2,1	22,3	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	Puré de feijão com hortaliça	231,0	58,0	1,4	0,2	9,6	3,0	1,4	0,1
5ª FEIRA	Prato	Bacalhau fresco ⁴ cozido com batata, cenoura e ovo ³	1127,0	269,0	9,1	2,0	18,0	3,2	28,4	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	Crema de vegetais ⁹	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 cenoura ralada	979,0	234,0	5,3	1,0	17,6	3,0	28,6	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								

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	Perna de peru estufada com pure de batata ⁷ e cenoura	1085,0	259,0	4,8	0,9	25,0	8,3	28,3	0,7
	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 de polvo ¹⁴	1091,0	261,0	5,2	0,9	28,5	4,5	24,6	0,9
	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	Crema de legumes	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
4ª FEIRA	Prato	Bife de frango grelhado com esparguete e legumes salteados	984,0	235,0	7,2	1,1	19,4	3,2	22,6	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
5ª FEIRA	Prato	Pescada ⁴ corada com batata e salada mista	755,0	180,0	4,3	0,6	15,6	1,1	18,8	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	Lavrador	320,0	114,0	1,5	0,1	21,2	6,3	3,7	0,2
6ª FEIRA	Prato	Espetadas de peru com massa ¹ tricolor e brocolos	908,0	217,0	5,2	1,5	16,9	2,6	25,4	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								

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- Tremeços, 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	Cenoura	267,0	91,0	1,8	0,1	12,4	5,2	3,3	0,4
	Prato	Empadão de carne (puré) ^{1,6,7,12} e salada	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								
3ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	309,0	74,0	1,3	0,2	13,6	6,4	2,0	0,4
	Prato	Salada de bacalhau ⁴ fresco, ovo ³ , batata, grão, batata e cenoura (Meia Desfeita)	1340,0	320,0	6,9	1,0	35,1	3,3	28,3	0,9
	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	Espinafres	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
	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	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	Feijão verde	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
	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	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		Crema de ervilhas	254,0	77,0	1,7	0,2	10,1	1,5	3,4	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de espinafres e salada	1220,0	292,0	10,4	2,3	26,4	2,5	22,5	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								

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- Tremeços, 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	Hamburguer de aves ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e esparguete ¹	1086,0	260,0	12,2	3,2	16,8	2,7	20,3	0,9
	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									
3ª FEIRA	Prato	FERIADO								
	Sobremesa									
	Lanche									
	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	Arroz de perca ⁴ com coentros e salada	945,0	226,0	4,7	0,7	25,2	1,5	20,1	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	Alho francês	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
6ª FEIRA	Prato	Jardineira de peru	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 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

