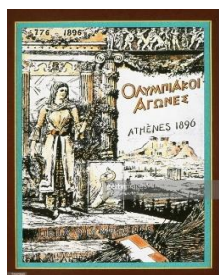


Semana de 5 a 9 de agosto de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de nabo com espinafres	sopa (sulfitos); bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	7,3	18,4	10,1	2,5	0,3	0,6	124,8
	Prato	esparguete à bolonhesa		30,5	30,3	2,7	11,9	2,9	0,4	353,1
	Vegetariano	esparguete com feijão branco e couve coração		18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Salada	milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura e nabo	sopa (sulfitos); filetes de pescada; pão (glúten)	3,6	17,0	9,2	1,6	0,1	0,3	95,5
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz		25,3	35,7	2,0	13,3	1,6	2,2	369,4
	Vegetariano	grão de bico em tomatada com arroz com curgete e alho francês		13,2	54,2	4,0	7,9	1,0	0,2	346,3
	Salada	alface		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de cenoura com brócolos	sopa (sulfitos); arroz à valenciana [salsichas (soja)]; empadão (soja); pão (glúten)	7,5	16,4	8,1	2,2	0,3	0,3	114,7
	Prato	arroz à valenciana (carne de porco e salsichas, frango, ervilhas e cenoura)		25,6	29,9	3,3	20,0	5,1	1,6	406,3
	Vegetariano	empadão de soja (arroz)		24,7	49,8	10,1	19,0	2,6	0,2	471,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e couve		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); atum; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	saladinha de atum com feijão frade, batata, ovo e cenoura		12,7	34,4	0,5	15,3	2,0	0,1	330,4
	Vegetariano	salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola e salsa		17,2	42,6	5,9	6,1	0,9	0,3	297,1
	Salada	pepino		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / pudim		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	à lavrador	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	5,7	26,7	8,9	1,8	0,2	0,3	146,3
	Prato	febras de porco estufadas com massa		24,1	23,3	2,6	10,0	2,3	0,2	283,0
	Vegetariano	massa com feijão catarino estufado, milho e cenoura		20,5	69,0	3,6	5,0	1,0	0,1	410,1
	Salada	cenoura e tomate		2,0	8,9	8,8	0,2	0,0	0,3	44,6
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



Jogos da XXXIII Olimpíada

Semana de 12 a 16 de agosto de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos);	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5	
	Prato	rissóis de peixe com arroz primavera	rissóis de peixe (glúten,	8,7	53,4	3,2	8,5	1,3	1,1	328,1	
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa	crustáceos, ovo,	11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7	
	Salada	alface	pescado, soja;	2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7	
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0	
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4	
3ª-feira	Sopa	de juliana	sopa (sulfitos);	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9	
	Prato	almôndegas estufadas com massa esparguete	almôndegas (glúten, soja,	16,5	52,0	2,0	16,2	3,2	0,4	332,3	
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados	glúten); massa (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,4	51,3	3,7	3,4	0,5	0,2	262,3	
	Legumes	<u>incorporados:</u> milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7	
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0	
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4	
4ª-feira	Sopa	canja	sopa (glúten); peixe escamudo; ovo; pão (glúten)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3	
	Prato	salada de peixe escamudo com batata, cenoura, ervilhas, ovo raspado e salsa		31,5	31,5	6,1	9,3	1,3	0,7	338,5	
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde		15,8	35,3	8,7	6,1	0,9	0,2	260,8	
	Legumes	<u>incorporados:</u> cenoura e ervilhas		2,4	5,0	2,6	0,2	0,0	0,1	31,4	
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9	
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4	
5ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Legumes Sobremesa Pão	Feriado									
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	3,8	14,1	3,3	1,4	0,2	0,1	84,3	
	Prato	pescada no forno com orégãos com arroz		28,5	37,9	3,5	7,4	1,2	0,5	336,1	
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz		7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,2	
	Salada	pepino		0,4	0,5	0,5	0,2	0,1	0,0	5,2	
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9	
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4	

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



Semana de 19 a 23 de agosto de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve branca com abóbora		2,3	12,6	5,3	1,3	0,2	0,2	71,3
	Prato	nuggets de frango com massa cotovelinhos	sopa (sulfitos); nuggets de frango	17,4	50,9	2,9	7,7	1,3	1,4	347,5
	Vegetariano	seitan estufado com arroz de ervilhas	(glúten, ovo, mostarda, aipo); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	tomate		0,2	1,1	1,1	0,1	0,0	0,0	5,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos		5,1	14,6	5,1	1,8	0,2	0,3	95,8
	Prato	red fish no forno com arroz à primavera	sopa (sulfitos); red fish; massa (glúten)	27,4	32,6	0,5	9,0	1,4	0,4	325,0
	Vegetariano	massa de açafrão com cogumelos e cenoura	cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e ervilhas		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de espinafres		4,3	15,3	5,5	1,8	0,2	0,5	95,0
	Prato	pá de porco assada com batata cozida		21,1	21,0	2,6	23,6	7,0	0,3	383,3
	Vegetariano	batatas gratinadas com salsa e legumes salteados	sopa (sulfitos); pão (glúten)	24,9	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	cenoura raspada		0,3	2,2	2,1	0,0	0,0	0,1	9,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de ervilhas com cenoura		3,9	17,3	4,2	3,3	0,5	0,2	115,8
	Prato	pescada no forno com arroz de cenoura	sopa (sulfitos); pescada; salsichas de soja (glúten, sovo; soja); leite	28,5	37,9	3,5	7,4	1,2	0,5	336,1
	Vegetariano	salsichas de soja com molho de tomate e arroz	creme (leite); pão (glúten)	21,2	42,2	3,9	27,4	3,2	2,1	502,8
	Salada	alface		0,9	0,4	0,4	0,1	0,0	0,0	6,0
	Sobremesa	fruta da época / leite-creme		1,1/ 4,2	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	0,0/ 0,1	74,9/ 92,4
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de cenoura com couve ripada		4,3	18,1	8,6	1,2	0,1	0,4	100,0
	Prato	rancho de carnes		47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	tofu estufado com massa	sopa (sulfitos); massa (glúten); tofu (soja); pão (glúten)	16,0	24,0	2,7	11,8	1,7	0,1	268,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura e couve lombarda		2,0	3,7	3,5	0,1	0,0	0,1	23,2
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

**Carlos Lopes**  
maratona



**Rosa Mota**  
maratona



**Fernanda Ribeiro**  
10 000 metros



Semana de 26 a 30 de agosto de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortaliça	sopa (sulfitos); cavala; ovo; massa (glúten); pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Prato	massa de cavala com ovo raspado e legumes salteados		34,1	15,1	4,4	21,1	3,9	1,8	387,4
	Vegetariano	massa com legumes salteados		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura e feijão verde		1,3	4,1	3,5	0,2	0,1	0,1	22,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	jardineira de carnes (frango e porco) com arroz		45,8	37,2	7,0	6,2	1,2	0,5	391,2
	Vegetariano	jardineira de soja		42,2	46,4	3,7	0,7	1,3	0,4	462,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilhas e feijão verde		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (sulfitos); filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de feijão		28,5	27,7	3,6	9,2	1,4	0,6	310,1
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos		22,3	76,1	5,5	7,8	1,2	0,3	471,4
	Salada	alface		0,9	0,4	0,4	0,1	0,0	0,0	6,0
	Sobremesa	fruta da época / pudim		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,5	19,4	9,8	1,7	0,3	0,2	105,8
	Prato	perna de peru assada desfiada com massa salteada		25,7	15,7	1,2	15,4	3,9	0,4	306,5
	Vegetariano	massa com lentilhas estufadas		11,6	62,5	9,3	6,8	1,0	0,4	362,7
	Salada	tomate		0,2	1,1	1,1	0,1	0,0	0,0	5,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	caldo verde	sopa (chouriço: leite, soja); petinga; pão (glúten)	3,5	19,4	9,8	1,7	0,3	0,2	105,8
	Prato	petinga com arroz de tomate		35,2	40,6	1,5	29,5	6,0	0,5	575,9
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz		25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Salada	pepino		0,4	0,5	0,5	0,2	0,1	0,0	5,2
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



**Nelson Évora**  
triplo salto



**Pedro Pablo Pichardo**  
triplo salto

