

Semana de 6 a 10 de Maio de 2024

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos); barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten)	11,5	14,2	2,6	1,8	0,2	0,1	91,3
	Prato	barrinhas de pescada no forno com arroz		11,8	44,7	1,7	11,9	0,8	0,1	336,2
	Vegetariano	arroz com cenoura e feijão vermelho e brócolos		25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	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
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortaliça	sopa (sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten); soja); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Prato	strogonoff de frango com massa		33,8	49,5	2,4	20,4	6,1	0,6	521,4
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e massa		20,0	32,8	3,8	9,2	1,7	0,2	299,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		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	creme de legumes	sopa (sulfitos); peixe; massa (glúten); leite- creme (leite); pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	saladinha de peixe e batata com jardineira		25,9	23,6	2,6	19,0	3,3	0,3	371,4
	Vegetariano	massa com legumes salteados		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	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
5ª-feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,2	16,2	8,4	1,8	0,3	0,2	92,7
	Prato	massa de carnes à lavrador		44,6	41,5	7,2	17,7	4,4	1,1	503,4
	Vegetariano	massa com feijão vermelho, cenoura e couve		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura e couve		2,0	3,7	3,5	0,1	0,0	0,1	23,2
	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
6ª-feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos); red fish; pão (glúten)	11,5	14,2	2,6	1,8	0,2	0,1	91,3
	Prato	red fish no forno com arroz de feijão-verde		29,8	35,3	3,5	11,5	1,8	0,4	367,1
	Vegetariano	lentilhas guisadas com arroz de feijão-verde		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Salada	cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	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.



Semana de 13 a 17 de Maio de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de nabo com espinafres	sopa (sulfitos);	7,3	18,4	10,1	2,5	0,3	0,6	124,8
	Prato	esparguete à bolonhesa	bolonhesa: carne	30,5	30,3	2,7	11,9	2,9	0,4	353,1
	Vegetariano	esparguete com feijão branco e couve coração	picada (glúten, soja, sulfitos);	18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Salada	milho e cenoura	esparguete	1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época	(glúten); pão (glúten)	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		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	sopa (sulfitos); filetes de pescada; pão (glúten)	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		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)	sopa (sulfitos); arroz à valenciana	25,6	29,9	3,3	20,0	5,1	1,6	406,3
	Vegetariano	empadão de soja (arroz)	[salsichas (soja)]; empadão (soja);	24,7	49,8	10,1	19,0	2,6	0,2	471,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e couve	pão (glúten)	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		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	sopa (sulfitos); atum; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	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		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	sopa (sulfitos); massa (glúten);	20,5	69,0	3,6	5,0	1,0	0,1	410,1
	Salada	cenoura e tomate	pão (glúten)	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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

18 de Maio





Semana de 20 a 24 de Maio de 2024

			alergêneos (*)	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	(glúten)	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	almôdegas estufadas com massa esparguete	almôdegas (glúten, soja,	16,5	52,0	2,0	16,2	3,2	0,4	332,3
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados	glúten, soja, sulfitos); 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		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	sopa (glúten); peixe escamudo; ovo; pão (glúten)	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	de couve lombarda		4,3	18,1	8,6	1,2	0,1	0,4	100,0
	Prato	perna de frango assada com massa espiral salteada e ervilhas, cenoura e feijão verde		47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	feijão vermelho estufado com cenoura, repolho com massa macarronete	sopa (sulfitos); massa (glúten); soja; pão (glúten)	21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde		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	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

24 de Maio Dia Europeu dos Parques Naturais

Em Portugal existe o Parque Nacional Peneda-Gerês (PNPG), criado em 1971.

E os seguintes **Parques Naturais**:

Montesinho;
Douro Internacional;
Litoral Norte;
Alvão;
Serra da Estrela;
Tejo Internacional;
Serras de Aire e Candeeiros;
São Mamede;
Sintra-Cascais;
Arrábida;
Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina;
Vale do Guadiana;



Semana de 27 a 31 de Maio de 2024

			alergêneos (*)	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 açafião com cogumelos e cenoura	(glúten)	11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e ervilhas	cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	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	feriado								
Prato										
Vegetariano										
Salada										
Sobremesa										
6ª-feira	Sopa	de cenoura com couve ripada		4,3	18,1	8,6	1,2	0,1	0,4	100,0
Prato	hamburguer de aves com arroz primavera	sopa (sulfitos); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); tofu (soja); pão (glúten)	14,3	28,8	0,6	16,4	0,8	0,1	323,1	
Vegetariano	tofu estufado com arroz primavera		15,5	29,2	1,8	11,5	1,6	0,1	284,7	
Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilhas e feijão verde		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3	
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.

