

			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	sopa (aipo, sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Normal	esparguete à bolonhesa		328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com pimento e massa esparguete		392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Terça-Feira	Sopa	de feijão frade com hortaliça	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Normal	filetes de pescada no forno com arroz		369,4	13,3	1,6	35,7	2,0	25,3	2,2
	Vegetariana	cogumelos no forno com batata		294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	0,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e milho		57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0
	Sobremesa	fruta da época/pudim		74,9/99,1	0,5/3,5	0,2/1,5	16,5/12,1	16,3/12,1	1,1/4,9	0,0/0,1
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quarta-Feira	Sopa	da horta	sopa (aipo, sulfitos); feijoada à portuguesa [chouriço (soja)]; pão (glúten)	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Normal	feijoada à portuguesa com arroz branco		540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariana	feijoada vegetariana com arroz branco		373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda		41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quinta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	perna de frango assada com arroz à primavera		528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4
	Vegetariana	seitan com arroz à primavera		372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada/Legumes	ervilha, cenoura e feijão verde		41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português, iniciada no dia 2 de outubro e vitoriosa na madrugada do dia **5 de outubro de 1910**, que destituiu a monarquia constitucional e **implantou um regime republicano** em Portugal.





			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete	sopa (aipo, sulfitos); barrinhas de pescada (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz branco		463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3
	Vegetariana	salteado de lentilhas com cogumelos com arroz branco		410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Terça-Feira	Sopa	de repolho	sopa (aipo, sulfitos); rodo e carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); seian (glúten, soja); pão (glúten)	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Normal	rolo de carne com massa macarronete		292,8	16,7	0,8	19,5	4,5	16,0	0,2
	Vegetariana	seitan em cebolada com massa macarronete		273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor	sopa (aipo, sulfitos); abrótea; iogurte (leite); pão (glúten)	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Normal	salada de abrótea com grão-de-bico e arroz		371,4	19,0	3,3	23,6	2,6	25,9	0,3
	Vegetariana	salada de grão de bico (grão de bico e batata cozida) e feijão verde		482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	fruta da época/iogurte		74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	frango estufado com cenoura e ervilhas e massa		354,5	12,0	2,1	20,1	2,9	41,2	0,5
	Vegetariana	legumes estufados (repolho e cenoura) com ervilhas e massa		407,9	8,8	1,3	63,8	7,9	17,2	0,3
	Salada/Legumes	tomate, milho e pimento		51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo, sulfitos); pescada; massa (glúten); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	pescada assada com batata assada e arroz		300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariana	massada de feijão branco com pimentos e tomate		279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

10 de Outubro
Dia Mundial da Saúde Mental
data criada em 1992 pela Federação Mundial de Saúde Mental (World Federation for Mental Health)

**MENTAL HEALTH
IS A UNIVERSAL
HUMAN RIGHT**

WMHD 2023 Official Theme





			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes		98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	hamburguer de aves com molho de cogumelos e arroz branco	sopa (aipo, sulfitos); hamburguer (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	365,2	14,5	4,9	22,0	1,5	36,1	0,4
	Vegetariana	empadão de arroz de ervilhas e cenoura no forno		262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Terça-Feira	Sopa	de alho francês		89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Normal	saladinha de peixe com ovo ralado (ervilhas, cenoura e feijão verde)	sopa (aipo, sulfitos); peixe; ovo; pão (glúten)	397,6	16,9	1,6	34,4	0,5	25,8	1,1
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e batata		381,4	5,4	0,9	67,5	8,5	14,5	0,3
	Salada/Legumes	feijão verde, cenoura e ervilhas		41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quarta-Feira	Sopa	à lavrador		146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Normal	perna de frango assada com esparguete		429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8
	Vegetariana	curgete frita com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	242,2	4,6	0,6	36,4	8,7	13,4	0,7
	Salada/Legumes	tomate, milho e beterraba		57,7	0,5	0,0	10,7	5,3	2,6	0,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo, sulfitos); rissóis de camarão (peixe, crustáceos, glúten, ovo, leite, soja, aipo, sulfitos, moluscos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Normal	rissóis de camarão com arroz de legumes		353,5	10,6	1,5	53,7	4,0	9,3	0,8
	Vegetariana	massada de lentilhas com feijão verde		392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		29,6	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve flor		90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Normal	perú estufado com massa		359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariana	legumes no forno (feijão verde, brócolos e cenoura) com arroz de ervilhas e couve	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	303,8	6,6	1,0	52,7	2,7	7,1	0,2
	Salada/Legumes	ervilha, cenoura e milho		175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

18 October 2023
World Food Day
WATER IS LIFE IS FOOD

Food and Agriculture Organization of the United Nations
LEAVE NO ONE BEHIND

Dia Mundial da Alimentação

Melhor produção
Melhor nutrição
Melhor meio ambiente
Uma vida melhor

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Water heroes are **#FoodHeroes**

<https://youtu.be/PaZez-Cm0I8>



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e feijão verde	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); atum; ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	massa de atum com ovo colorida (ovo ralado, massa cotovelos, atum, cenoura, milho e cogumelos)		358,2	17,5	1,7	23,7	3,1	26,1	1,1
	Vegetariana	massa de legumes colorida (massa cotovelos, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos)		336,9	9,5	1,4	31,6	9,5	30,8	0,7
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Terça-Feira	Sopa	de minestrone	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1
	Normal	arroz de aves (frango e peru)		332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariana	arroz de lentilhas com cenoura		410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada/Legumes	alface, couve em juliana e milho		48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quarta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos); pescada; pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	pescada no forno com batata e feijão verde cozidos		300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariana	legumes no forno (brócolos e curgete) com batata e feijão verde cozidos		345,5	8,8	1,4	48,3	14,1	17,9	0,3
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quinta-Feira	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (aipo, sulfitos); soja; massa (glúten); pão (glúten)	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Normal	pá de porco no forno fatiada com esparguete		378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Vegetariana	bolonhesa de soja com pimento e massa esparguete		420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	sopa (aipo, sulfitos); petinga; iogurte (leite); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Normal	petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho		575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5
	Vegetariana	couve flor frita com arroz de tomate e feijão vermelho		589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4
	Salada/Legumes	alface, pimento e cenoura		40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0
	Sobremesa	fruta da época/iogurte		74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

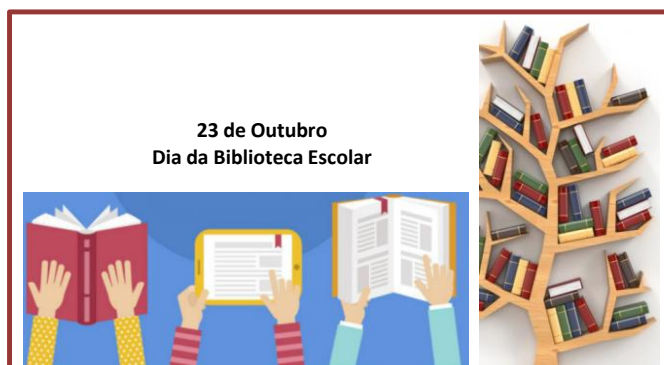
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	sopa (aipo, sulfitos); almondegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Normal	almôndegas de aves estufadas com massa esparguete		332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4
	Vegetariana	favas estufadas com molho de tomate e massa esparguete		363,7	7,1	1,0	60,7	2,0	12,6	0,2
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

Terça-Feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); (calamares (pota, glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	calamares com arroz de feijão		478,0	23,0	1,8	58,7	2,4	7,7	0,3
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

Quarta-Feira	Sopa	Feriado
	Normal	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
	Pão	

Quinta-Feira	Sopa	de feijão branco e espinafres	sopa (aipo, sulfitos); red-fish; leite creme (leite); pão (glúten)	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Normal	red fish no forno com arroz		367,1	11,5	1,8	35,3	3,5	29,8	0,4
	Vegetariana	salada de 3 feijões com arroz		362,4	6,3	1,1	55,1	3,6	19,9	0,1
	Salada/Legumes	alface, pimento e cenoura		66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); chili (carne picada (glúten, soja, sulfitos); chili vegetariano (soja); pão (glúten)	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Normal	chili de carnes (carne picada e feijão manteiga) e arroz branco		672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6
	Vegetariana	chili vegetariano com arroz branco		552,6	15,5	2,3	79,3	7,1	22,1	0,4
	Salada/Legumes	cenoura, couve roxa e pepino		67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

