

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve branca	Almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); Massa (glúten); Pão (glúten)	9,6	24,6	14,3	2,5	0,3	0,5	157,7
	Normal	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com molho de tomate e massa esparguete		22,9	36,3	2,7	24,7	1,2	0,4	462,7
	Vegetariana	ervilhas estufadas com cenoura e pimento e massa esparguete		14,6	34,1	8,5	8,7	1,3	0,4	275,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	Abrótea; Pão (glúten)	9,8	23,2	11,3	2,2	0,3	0,5	151,8
	Normal	abrótea no forno com arroz de repolho		24,5	34,8	2,5	7,6	1,1	0,4	308,9
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com cenoura e alho francês e arroz de repolho		23,8	92,3	9,4	8,9	1,2	0,4	546,3
	Salada/Legumes	pepino, milho e pimento		2,9	11,8	2,1	1,2	0,2	0,3	68,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de alho francês com curgete	Pão (glúten)	10,9	25,2	14,2	2,6	0,4	0,5	166,3
	Normal	jardineira de carne (carne vaca, batata e legumes)		27,8	31,7	12,1	12,3	3,0	0,5	349,0
	Vegetariana	jardineira de legumes (batata e legumes)		8,3	31,8	9,0	7,7	1,2	0,4	231,1
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, ervilha e feijão verde		5,1	9,4	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora com cenoura	Salmão; Pão (glúten)	2,9	19,0	8,7	1,2	0,2	0,4	98,3
	Normal	salmão no forno com arroz de cenoura		27,4	40,3	7,8	45,2	8,0	0,8	680,1
	Vegetariana	grão de bico no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura		15,0	66,6	5,5	17,3	2,4	0,5	488,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e couve roxa		5,1	9,6	9,1	0,2	0,0	0,3	59,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de couve flor	Massa (glúten); Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	6,9	24,9	14,2	1,8	0,1	0,4	141,8
	Normal	strogonoff de frango com cogumelos e massa macarronete		34,2	32,2	0,8	9,0	1,4	0,4	347,1
	Vegetariana	strogonoff de lentilhas com cogumelos e massa macarronete		21,8	59,2	3,6	8,7	1,3	0,4	408,2
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve portuguesa		4,8	11,1	5,9	0,8	0,0	0,1	69,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de brócolos	Pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); Rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); Pão (glúten)	6,6	15,3	5,3	2,3	0,4	0,3	108,0
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		19,9	48,4	3,1	30,4	4,0	1,6	550,8
	Vegetariana	rissóis de tofu com espinafres fritos com arroz de favas e tomate		13,4	68,2	7,0	19,4	3,0	0,2	507,5
	Salada/Legumes	couve roxa, pimento e tomate		3,1	7,0	6,3	0,5	0,1	0,0	42,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de grão de bico e espinafres	Massa (glúten); Ovo; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	11,2	24,4	11,6	3,0	0,3	0,8	169,3
	Normal	salada de frango (massa espiral, frango, ovo, cenoura e ervilhas)		27,6	22,9	5,3	23,2	4,9	0,6	412,3
	Vegetariana	salada de legumes (massa espiral, cogumelos, cenoura e ervilhas)		17,7	48,0	9,0	9,3	1,4	0,4	349,5
	Salada/Legumes	pepino, cenoura e couve roxa		2,9	7,0	6,3	0,3	0,1	0,1	40,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de alho francês e abóbora	Pescada; Gelatina (sulfitos); Pão (glúten)	10,1	24,7	13,6	2,5	0,4	0,5	160,0
	Normal	pescada estufada com batata assada		27,7	25,2	3,0	11,0	2,3	0,8	356,8
	Vegetariana	favas estufadas com cenoura e batata assada		18,8	45,1	7,1	8,1	1,2	0,3	331,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		4,0	7,0	6,9	0,5	0,1	0,3	47,5
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,7/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve branca e cenoura	Pão (glúten)	9,6	24,6	14,3	2,5	0,3	0,5	157,7
	Normal	arroz de peru no forno		33,7	33,7	1,5	20,3	5,2	0,6	455,9
	Vegetariana	arroz com lentilhas e legumes (brócolos e cenoura) no forno		21,3	65,5	5,5	8,3	1,2	0,4	428,3
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e milho		3,7	15,1	5,1	0,8	0,0	0,3	80,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	curgete	Massa (glúten); Cavala; Pão (glúten)	9,1	22,3	12,0	2,3	0,3	0,5	145,5
	Normal	massada de cavala (massa cotovelinhos) com molho de tomate		26,1	16,4	0,6	16,7	2,5	1,8	320,4
	Vegetariana	massada de feijão branco e couve lombarda com molho de tomate		22,1	53,3	6,2	8,8	1,3	0,3	386,0
	Salada/Legumes	alface, cenoura e milho		3,6	12,9	3,3	0,8	0,0	0,4	72,6
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		1,2/ 0,3	16,7/ 21,4	16,5/ 21,4	0,5/ 0,8	0,1/ 0,2	0,0/ 0,0	75,6/ 91,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios
18 de Abril



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	Hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); Pão (glúten)	5,2	23,0	10,8	1,9	0,2	0,4	129,0
	Normal	hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete		22,4	34,4	1,2	24,6	1,2	0,2	452,2
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa esparguete e ervilhas		23,8	99,1	1,8	22,0	1,2	0,2	493,5
	Salada/Legumes	alface, cenoura e tomate		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, brócolos e couve flor)	Filetes panados (pescada, ovo, glúten); Pão (glúten)	9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura		37,6	47,5	3,5	24,1	4,3	1,1	562,5
	Vegetariana	salteado de legumes (cenoura, pimento e repolho) com feijão branco e arroz de cenoura		23,5	79,6	9,3	16,0	2,4	0,7	562,6
	Salada/Legumes	couve roxa, pimento e tomate		3,1	7,0	6,3	0,5	0,1	0,0	42,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora com lentilhas	Massa (glúten); Pão (glúten)	3,8	18,8	6,4	1,2	0,2	0,4	101,8
	Normal	massa à lavrador (frango, vaca, feijão vermelho, massa macarronete e legumes)		32,5	44,2	8,8	17,3	3,7	0,5	462,7
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete e legumes)		20,1	65,2	6,7	8,3	1,0	0,4	415,5
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		4,8	9,5	4,3	0,6	0,0	0,1	61,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	de brócolos e couve flor	Ovo; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	15,3	25,9	14,9	3,1	0,3	0,4	191,7
	Normal	ovo mexido com cogumelos, ervilha, milho e arroz branco		24,7	69,9	2,0	26,9	5,1	0,8	628,9
	Vegetariana	estufado de cogumelos com lentilhas com arroz de cenoura e milho		21,5	71,0	5,3	15,5	2,2	0,5	516,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	Barrinhas de pescada (moluscos, glúten, crustáceos); Pão (glúten)	9,4	22,7	12,4	2,3	0,3	0,5	148,9
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura		21,8	63,4	3,0	20,0	1,1	0,3	524,3
	Vegetariana	salteado de favas com arroz de cenoura		7,8	40,0	3,9	14,5	2,2	0,5	325,9
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Terça-Feira	Sopa	de repolho	Massa (glúten); Pão (glúten)	10,4	26,1	10,9	2,5	0,2	0,5	167,5
	Normal	febras de porco em cebolada com massa macarronete		31,0	35,1	2,2	11,1	2,6	0,3	363,7
	Vegetariana	feijão vermelho estufado em cebolada com massa macarronete		23,4	66,7	6,3	9,2	1,5	0,5	449,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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

Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	Pão (glúten)	9,1	23,7	11,0	2,3	0,3	0,5	152,1
	Normal	massa de frango (massa cotovelinhos)		17,0	37,3	9,4	15,1	2,9	0,4	354,8
	Vegetariana	massa de legumes (pimento e cenoura) com feijão branco		20,7	54,3	7,0	8,9	1,4	0,4	384,5
	Salada/Legumes	tomate, milho e pimento		2,7	13,0	3,4	1,1	0,1	0,3	71,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	Atum; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	arroz de atum com cenoura e milho		28,5	41,7	1,5	20,4	2,0	1,3	468,9
	Vegetariana	salteado de ervilhas com cogumelos e milho e arroz branco		18,1	71,1	3,5	10,3	1,6	0,3	457,4
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e cenoura		2,7	8,2	7,6	0,2	0,0	0,1	43,5
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		1,2/ 0,3	16,7/ 21,4	16,5/ 21,4	0,5/ 0,8	0,1/ 0,2	0,0/ 0,0	75,6/ 91,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

Dia Internacional do Jazz
30 de Abril



Sara Serpa



Maria João



Bernardo Sasseti



Mário Laginha