



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e feijão verde	Pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); Hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); Pão (glúten)	3,3	18,0	7,5	1,3	0,2	0,4	96,7
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		19,9	48,4	3,1	30,4	4,0	1,6	550,8
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura		20,3	103,2	2,9	21,2	1,1	0,3	490,1
	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	de feijão vermelho e couve lombarda	Massa (glúten); Pão (glúten)	7,1	28,5	13,1	1,9	0,1	0,5	158,1
	Normal	massa de aves (frango e peru)		24,6	30,3	2,7	18,7	4,1	0,4	391,3
	Vegetariana	massa de feijão branco e brócolos		22,4	52,4	5,1	9,3	1,4	0,3	388,1
	Salada/Legumes	alface, couve em juliana e milho		5,4	12,2	2,6	1,0	0,0	0,3	78,4
	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	de brócolos	Salmão; Pão (glúten)	6,6	15,3	5,3	2,3	0,4	0,3	108,0
	Normal	saladinha de salmão com batata e feijão frade		25,5	26,8	2,2	35,6	6,5	0,4	532,8
	Vegetariana	saladinha de batata com feijão frade		21,3	67,8	4,2	8,1	1,5	0,2	436,3
	Salada/Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	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
Quinta-Feira	Sopa	de macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	Massa (glúten); Pão (glúten)	5,2	23,0	10,8	1,9	0,2	0,4	129,0
	Normal	perna de frango no forno com massa esparguete		40,3	29,4	1,8	12,0	2,1	0,6	390,1
	Vegetariana	grão de bico no forno com pimento e massa esparguete		15,3	48,9	3,6	10,8	1,4	0,1	358,0
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	Pescada; Crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); Pudim (leite); Pão (glúten)	8,1	24,0	12,9	1,6	0,2	0,5	141,5
	Normal	pescada estufada com arroz colorido (cenoura e milho)		29,5	43,4	3,2	9,6	1,3	0,7	382,1
	Vegetariana	crepes vegetarianos (crepe, couve, cenoura, batata, feijão verde, soja) no forno com arroz colorido (cenoura, milho e ervilhas)		12,9	72,0	9,3	12,8	2,2	0,3	461,1
	Salada/Legumes	alface, pimento e couve roxa		4,4	5,7	5,0	0,5	0,1	0,0	43,4
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/ 4,7	16,7/ 27,5	16,5/ 20,9	0,5/ 4,5	0,1/ 3,5	0,0/ 0,6	75,6/ 168,1
	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.

10 de fevereiro
Dia Mundial das Leguminosas, Nações Unidas.

Reconhecer a importância das leguminosas na alimentação dos povos de todo o mundo. Estes alimentos são uma grande fonte de proteína e tem um baixo teor de gordura, por isso o seu consumo é muito importante, por exemplo em situações de difícil acesso a laticínios e carne.

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Terça-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana	Carnaval							
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Quarta-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora com cenoura	2,9	19,0	8,7	1,2	0,2	0,4	98,3
	Normal	arroz de ovo colorido (ovo mexido, ervilha, cenoura e milho)	19,0	47,9	3,9	17,0	3,3	0,6	423,7
	Vegetariana	massada de lentilhas com molho de tomate	21,1	63,1	7,4	8,4	1,2	0,4	417,6
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa	4,0	7,0	6,2	0,2	0,0	0,1	44,0
	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	6,9	24,9	14,2	1,8	0,1	0,4	141,8
	Normal	strogonoff de frango com cogumelos e massa de ervilhas	36,3	35,0	1,4	9,2	1,5	0,4	368,8
	Vegetariana	strogonoff de soja com cogumelos e arroz de ervilhas	26,1	30,3	6,8	19,7	2,7	0,2	403,8
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba	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	argolinhas de pota (pota, glúten); Rissóis de tofu (glúten, ovo, soja, sulfitos); Pão (glúten)	6,6	15,3	5,3	2,3	0,4	0,3	108,0
	Normal	argolinhas de pota no forno com arroz de cenoura		9,5	62,8	3,0	20,2	1,1	0,3	474,3
	Vegetariana	rissóis de tofu com espinafres fritos com arroz de tomate		8,5	61,3	7,6	19,2	3,0	0,2	457,9
	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	alface, cenoura e couve roxa		4,0	7,0	6,2	0,2	0,0	0,1	44,0
	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
Quarta-Feira	Sopa	creme de alho francês e abóbora	Filetes de pescada; Pão (glúten)	10,1	24,7	13,6	2,5	0,4	0,5	160,0
	Normal	filetes de pescada estufados com batata assada		22,7	24,0	2,0	8,6	1,2	0,5	266,9
	Vegetariana	favas estufadas com cenoura e batata assada		18,8	45,1	7,1	8,1	1,2	0,3	331,8
	Salada/Legumes	cenoura, feijão verde e ervilhas		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	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	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	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
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, milho e pepino		3,9	11,2	1,6	1,1	0,1	0,3	69,7
	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.

LEGUMINOSAS NA SAÚDE

Contém na sua composição boa quantidade de **fibras** (entre 5 a 15 % do peso seco), o que lhes permite promover o controlo da saciedade.

Relativamente à constituição em **vitaminas**, destaca-se o fornecimento de vitaminas do complexo B, e quanto aos **minerais**, elege-se o ferro, o zinco, o magnésio, o potássio e o fósforo.

Em termos de **substâncias bioativas**, são fornecedoras interessantes de compostos fenólicos, flavonóides, isoflavonas e outros antioxidantes.



https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)		5,2	23,0	10,8	1,9	0,2	0,4	129,0
	Normal	hamburguer de aves (carnes de peru e frango) no forno com massa esparguete	Hamburguer de aves (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten);	22,5	34,4	1,2	24,6	1,2	0,2	452,2
	Vegetariana	hamburguer de espinafres no forno com massa esparguete de ervilhas	Hamburguer de espinafres (glúten);	23,7	99,1	1,8	22,0	1,2	0,2	493,5
	Salada/Legumes	alface, cenoura e tomate	(gluten, ovo, leite, aipo);	2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época	Pão (glúten)	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)		9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	arroz de atum com cenoura e milho		32,3	70,4	3,9	22,0	2,2	1,4	616,2
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com molho verde e arroz de cenoura e milho	Atum; Pão (glúten)	25,5	112,5	6,3	10,0	1,8	0,4	654,0
	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		3,8	18,8	6,4	1,2	0,2	0,4	101,8
	Normal	jardineira de vaca (carne de vaca, batata, feijão verde e cenoura)		26,5	29,5	10,1	11,8	2,9	0,5	331,4
	Vegetariana	jardineira de legumes (batata, ervilhas e cenoura)	Pão (glúten)	6,4	28,0	6,2	7,4	1,1	0,4	206,3
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		5,1	9,9	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 alho francês e couve lombarda		7,7	28,3	16,9	2,2	0,2	0,5	161,5
	Normal	pescada no forno com molho de pimento e arroz branco		28,8	42,1	1,8	9,4	1,4	0,6	373,4
	Vegetariana	soja estufada com pimento e arroz branco	Pescada; Soja; Pão (glúten)	24,3	53,3	6,7	19,2	2,6	0,2	487,5
	Salada/Legumes	milho, beterraba e cenoura		3,3	17,4	7,7	0,6	0,0	0,6	87,5
	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	de brócolos e couve flor		15,3	25,9	14,9	3,1	0,3	0,4	191,7
	Normal	rancho de carnes (frango, porco, grão de bico, massa macarronete e legumes)		36,6	46,7	6,8	13,3	2,3	0,4	453,6
	Vegetariana	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)	Massa (glúten); Pão (glúten)	18,4	59,6	9,1	10,9	1,4	0,3	411,6
	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 captação prevista para cada dose individual.

