

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)		9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	argolinhas de pota panadas no forno com arroz branco	Argolinhas de pota (pota, glúten); Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	11,4	70,3	0,6	24,9	1,1	0,2	554,7
	Vegetariana	ervilhas salteadas com cogumelos e arroz branco		15,6	54,3	3,5	8,6	1,3	0,3	362,8
	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
Terça-Feira	Sopa	de alho francês		6,0	25,5	14,8	2,2	0,4	0,5	143,5
	Normal	perna de frango estufada com cenoura e ervilha e macarronete	Massa macarronete (glúten); Pão (glúten)	39,1	31,8	0,6	11,3	2,0	0,6	385,7
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e repolho) com feijão vermelho e macarronete		12,8	43,4	7,9	8,3	1,1	0,4	299,7
	Salada/Legumes	alface, milho e cenoura		3,6	12,9	3,3	0,8	0,0	0,4	72,6
	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	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		7,1	28,5	13,1	1,9	0,1	0,5	158,1
	Normal	Red Fish no forno com arroz de tomate	Red-fish; Hambúrguer de espinafres (gluten, ovo, leite, aipo); Gelatina (sulfitos); Pão (glúten)	30,0	37,1	4,7	11,5	1,8	0,6	376,2
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com arroz de tomate		20,3	102,1	2,0	21,4	1,1	0,2	487,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,9	16,3	3,3	0,9	0,1	0,4	93,2
	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		Feriado							
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve flor		6,9	24,9	14,2	1,8	0,1	0,4	141,8
	Normal	massada de atum com cenoura	Atum; Massa (glúten); Pão (glúten)	28,6	34,5	3,0	20,1	1,9	1,4	433,2
	Vegetariana	massada de lentilhas com cenoura e feijão verde		22,0	61,9	5,7	8,6	1,3	0,2	418,2
	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

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 (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	Almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Pão (glúten)	9,6	24,6	14,3	2,5	0,3	0,5	157,7
	Normal	almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e massa esparguete		23,0	36,3	2,7	24,7	1,2	0,2	462,7
	Vegetariana	favas estufadas com molho de tomate e massa esparguete		19,9	46,5	5,3	8,8	1,4	0,2	349,5
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		3,7	12,4	2,9	1,0	0,0	0,3	72,4
	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
Terça-Feira	Sopa	de brócolos e couve flôr	Filete de pescada; Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	15,3	25,9	14,9	3,1	0,3	0,4	191,7
	Normal	filetes de pescada gratinados com arroz de cenoura		22,8	35,1	3,2	8,8	1,3	0,6	315,1
	Vegetariana	seitan salteado com arroz de cenoura		19,1	36,7	2,7	8,5	1,4	0,3	305,8
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		3,6	6,4	5,3	0,6	0,1	0,1	44,9
	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 e massinhas	Massinhas (glúten); Massa espiral (glúten); Pão (glúten)	5,2	27,9	10,3	1,6	0,1	0,4	146,7
	Normal	perna de peru no forno com orégãos e massa espiral		34,2	31,8	0,6	20,1	5,2	0,5	444,9
	Vegetariana	massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)		18,0	68,3	7,0	10,7	1,4	0,2	443,2
	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
Quinta-Feira	Sopa	de feijão branco e espinafres	Bacalhau, Ovo; Pão (glúten)	6,9	23,0	8,7	2,0	0,3	0,8	137,6
	Normal	bacalhau à Gomes Sá (bacalhau, ovo e batata)		36,6	24,0	2,0	15,6	3,1	0,7	385,7
	Vegetariana	salada de 3 feijões com batata cozida e brócolos		22,0	61,5	4,3	8,7	1,2	0,3	417,4
	Salada/Legumes	alface, pimento e cenoura		3,0	4,8	4,5	0,5	0,1	0,1	34,6
	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	Feijoada: chouriço (leite, soja); Pão (glúten)	6,0	25,5	14,8	2,2	0,4	0,5	143,5
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de vaca, carne de porco, chouriço e feijão branco) e arroz branco		30,1	39,1	0,9	15,6	4,0	0,9	422,4
	Vegetariana	feijoada vegetariana com arroz branco (feijão branco e legumes)		21,2	91,0	4,6	8,6	1,1	0,3	529,9
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve lombarda		5,0	9,7	4,5	0,6	0,0	0,1	63,0
	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

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 (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e feijão verde		3,3	18,0	7,5	1,3	0,2	0,4	96,7
	Normal	douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate	Douradinhos de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceos);	21,8	63,4	3,0	20,0	1,1	0,3	524,3
	Vegetariana	crepes vegetarianos no forno com arroz de tomate	Crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); Pão (glúten)	8,9	69,5	8,5	12,1	2,2	0,3	429,4
	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	brócolos		6,6	15,3	5,3	2,3	0,4	0,3	108,0
	Normal	massa de aves (frango e peru)		24,6	30,3	2,7	18,7	4,1	0,4	391,3
	Vegetariana	massa de legumes (feijão verde e brócolos) com feijão branco	Massa (glúten); Pão (glúten)	24,0	55,5	7,4	9,5	1,5	0,3	408,0
	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 feijão vermelho com couve lombarda		6,5	23,9	11,3	1,5	0,2	0,5	134,7
	Normal	saladinha de cavala com batata e legumes		31,4	33,1	5,3	17,0	2,6	1,9	413,9
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batatas e legumes	Cavala; Pão (glúten)	19,5	65,8	7,1	7,9	1,4	0,3	418,7
	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)		5,2	23,0	10,8	1,9	0,2	0,4	129,0
	Normal	pá de porco no forno fatiada com esparguete		31,2	31,8	0,6	16,9	4,4	0,5	405,1
	Vegetariana	salteado de lentilhas com pimento e massa esparguete	Massa esparguete (glúten); Pão (glúten)	21,3	60,2	4,7	8,6	1,3	0,2	409,3
	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	creme de alho francês com couve flor		8,1	24,0	12,9	1,6	0,2	0,5	141,5
	Normal	petinga frita com arroz de feijão vermelho e couve		37,0	39,5	5,8	41,9	9,6	0,5	687,2
	Vegetariana	curgete panada frita com arroz de feijão vermelho e couve	Curgete panada; Farinha (glúten); Pudim (leite); Pão (glúten)	6,7	47,0	2,5	14,8	2,0	0,2	352,9
	Salada/Legumes	alface, pimento e cenoura		3,0	4,8	4,5	0,5	0,1	0,1	34,6
	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 capitação prevista para cada dose individual.



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>

			Alergénicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve branca	Carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Soja; Pão (glúten)	9,6	24,6	14,3	2,5	0,3	0,5	157,7
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		30,4	30,3	2,7	13,1	3,3	0,4	363,4
	Vegetariana	bolonhesa de soja com massa esparguete		26,3	43,5	8,7	20,0	2,8	0,2	461,1
	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	creme de ervilhas	Abrótea; Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	9,8	23,2	11,3	2,2	0,3	0,5	151,8
	Normal	abrótea no forno com arroz branco		22,9	40,6	0,5	7,4	1,1	0,4	325,8
	Vegetariana	seitan no forno com arroz branco		19,2	37,3	3,1	8,5	1,4	0,3	309,3
	Salada/Legumes	cenoura, milho e pimento		2,6	13,5	3,7	0,9	0,1	0,4	71,6
	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 (vaca e legumes)		33,0	29,9	8,1	12,9	3,3	0,6	369,7
	Vegetariana	jardineira de legumes (batata, curgete, cenoura e ervilhas)		17,9	54,7	10,7	8,7	1,4	0,4	372,6
	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	Red-fish; Pão (glúten)	2,9	19,0	8,7	1,2	0,2	0,4	98,3
	Normal	Red fish estufado e arroz de ervilhas		30,0	37,1	4,7	11,5	1,8	0,6	376,2
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com cenoura e arroz de ervilhas		21,4	90,2	7,4	8,7	1,2	0,4	527,0
	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	Massa (glúten); Pão (glúten)	6,9	24,9	14,2	1,8	0,1	0,4	141,8
	Normal	perna de frango no forno com massa cotovelos		39,1	31,8	0,6	11,3	2,0	0,6	385,7
	Vegetariana	grão de bico no forno com pimento e massa cotovelos		15,6	68,4	4,6	10,3	1,4	0,2	435,5
	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

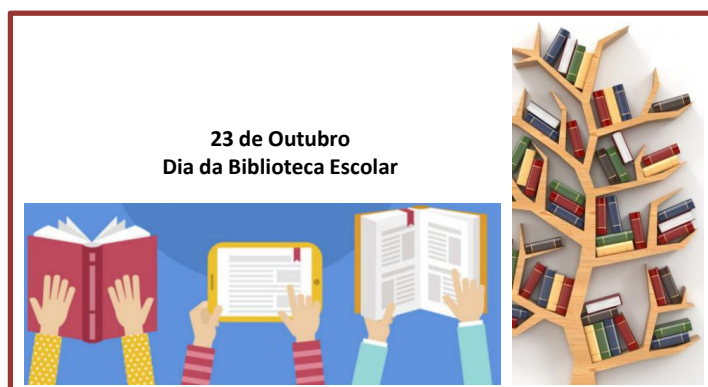
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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	Massa (glúten); Ovo; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	6,6	15,3	5,3	2,3	0,4	0,3	108,0
	Normal	massa de ovo colorida (ovo mexido, cenoura, cogumelos, milho e ervilhas)		23,0	58,5	2,8	18,1	3,5	0,5	495,2
	Vegetariana	massa de legumes colorida (ervilhas, cogumelos, cenoura e milho)		11,6	45,5	9,7	8,4	1,3	0,4	302,2
	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	Pão (glúten)	11,2	24,4	11,6	3,0	0,3	0,8	169,3
	Normal	arroz de peru no forno		36,2	33,7	1,5	23,7	6,4	1,1	496,7
	Vegetariana	lentilhas estufadas com pimento e arroz branco		19,7	64,5	4,9	8,3	1,2	0,3	417,5
	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	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	de couve branca e cenoura	Rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); Massa esparguete (glúten); Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	9,6	24,6	14,3	2,5	0,3	0,5	157,7
	Normal	rolo de carne no forno (carne de vaca e porco) com massa esparguete		29,1	28,4	1,2	15,9	4,4	0,4	376,5
	Vegetariana	cubinhos de seitan salteados com massa esparguete		20,6	30,7	1,5	9,1	1,5	0,2	292,3
	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	creme de curgete	Pescada; Gelatina (sulfitos); Pão (glúten)	9,1	22,3	12,0	2,3	0,3	0,5	145,5
	Normal	pescada estufada com arroz de cenoura		29,0	37,9	3,3	9,5	1,4	0,6	357,5
	Vegetariana	estufado de feijão branco e couve lombarda com arroz de cenoura		14,8	63,0	6,8	8,1	1,2	0,4	389,6
	Salada/Legumes	alface, cenoura e milho		3,6	12,9	3,3	0,8	0,0	0,4	72,6
	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

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.

