

ementa²

Semana de 2 a 6 de Maio de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete salteado	sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); almondegas (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	31,3	46,8	5,7	8,1	2,2	0,3	389,4
	Salada	alface e couve roxa		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	filetes de pescada com molho de cenoura, arroz de tomate e couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; pão (glúten)	26,9	24,7	3,7	7,1	1,1	0,4	272,1
	Legumes	<i>incorporados: tomate e couve lombarda</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de couve coração		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	perna de frango assada com massa de legumes	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	42,6	47,9	0,8	6,6	1,3	0,4	427,3
	Salada	<i>incorporados: cenoura e milho</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	paloco à Gomes de Sá	sopa (aipo, sulfitos); paloco; ovo; iogurte (leite) pão (glúten)	30,6	40,6	4,4	6,3	1,2	4,5	346,1
	Legumes	alface em juliana e milho		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	iogurte de aromas		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	rancho de carnes (carne de porco, frango, massa, grão-de-bico, couve e cenoura)	sopa (sulfitos); massa (glúten); chouriço de carne (soja); pão (glúten)	42,0	61,6	6,0	11,5	2,6	0,4	519,4
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda e cenoura</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

5 de Maio
 O [Dia Mundial da Língua Portuguesa](#)
 comemora-se
 a 5 de maio, tendo sido celebrado,
 pela primeira



ementa³

Semana de 9 a 13 de Maio de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	tesourinhos de peixe no forno com arroz primavera	sopa (sulfitos); tesourinhos (glúten, peixe); pão (glúten)	18,3	66,9	2,3	13,8	0,5	0,2	469,3
	Salada	<i>incorporados: ervilha e milho</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Pão	de mistura								
	Sopa	de vegetais		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	massa esparguete de carnes com cenoura e ervilha	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	40,7	65,2	3,2	7,8	1,8	0,4	494,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e ervilha</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
4ª-feira	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de feijão verde		2,5	13,9	4,1	3,2	0,5	0,2	94,6
	Prato	saladinha de pescada com macedónia de legumes	sopa (aipo, sulfitos); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	26,9	24,7	3,7	7,1	1,1	0,4	272,1
5ª-feira	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	gelatina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de couve flor e cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
6ª-feira	Prato	nuggets de frango no forno com arroz de cenoura	sopa (sulfitos); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); pão (glúten)	12,5	32,0	1,3	9,6	0,8	0,1	267,7
	Legumes	alface e beterraba		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	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 couve coração		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	massa de cavala	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cavala; pão (glúten)	26,0	16,5	3,0	16,9	1,5	1,1	362,1
	Legumes	<i>incorporados: pimento, tomate e feijão verde</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Pão	de mistura								

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.



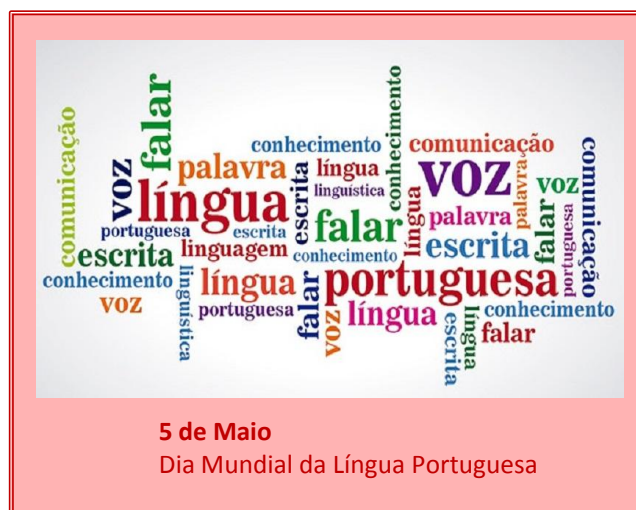
ementa⁴

Semana de 16 a 20 de Maio de 2022

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de legumes		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	massa à italiana [massa, ovo, salsicha, ervilha e milho]	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); ovo; salsicha (soja); pão (glúten)	18,3	18,7	5,8	18,6	4,7	1,6	316,1
	Legumes	<i>incorporados: ervilha e milho</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Pão	de mistura								
	Sopa	canja com massinhas	canja [massa (glúten)]; rissóis (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); pão (glúten)	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	rissóis de peixe com arroz de cenoura		10,7	69,0	3,2	13,5	1,8	1,4	448,4
	Legumes	<i>incorporados: tomate, pimento e cenoura</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
4ª-feira	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de couve lombarda e feijão vermelho		11,8	44,0	3,6	3,8	0,5	0,2	259,5
	Prato	massa de frango	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	42,6	47,9	0,8	6,6	1,3	0,4	427,3
5ª-feira	Legumes	juliana de alface e cebola		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de couve flor		2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
6ª-feira	Prato	pescada assada no forno com saladinha de batata e legumes	sopa (aipo, sulfitos); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	26,9	24,7	3,7	7,1	1,1	0,4	272,1
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Sobremesa	pudim		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	chili de carne com feijão vermelho e arroz branco		22,1	25,7	1,7	7,1	1,0	0,4	257,6
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve lombarda</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Pão	de mistura								

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.





ementa⁵

Semana de 23 a 27 de Maio de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,5	13,9	4,1	3,2	0,5	0,2	94,6
	Prato	massa de atum	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); atum; pão (glúten)	26,0	16,5	3,0	16,9	1,5	1,1	362,1
	Salada	cenoura raspada e milho		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de brócolos e cenoura		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	feijoada à portuguesa (porco, frango, feijão branco, cenoura, repolho) forma de arroz branco	sopa (aipo, sulfitos); feijoada [chouriço (soja)]; pão (glúten)	40,4	55,7	4,4	9,6	2,5	0,4	476,1
	Salada	<i>incorporados: cenoura e repolho</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
4ª-feira	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de couve lombarda		11,8	44,0	3,6	3,8	0,5	0,2	259,5
	Prato	red fish estufado com salada de batata (macedónia de legumes)	sopa (aipo, sulfitos); red fish; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	33,0	50,8	3,4	3,7	0,5	0,7	374,1
5ª-feira	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	gelatina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de legumes		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
6ª-feira	Prato	esparguete à bolonhesa	sopa (aipo, sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	31,3	46,8	5,7	8,1	2,2	0,3	389,4
	Salada	alface e cenoura		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	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 couve coração		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	argolas de pota no forno com arroz de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); calamares (glúten, pota); pão (glúten)	10,4	68,8	2,9	17,5	0,5	0,2	477,6
	Legumes	<i>incorporados: brócolos</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.





ementa⁶

Semana de 30 de Maio a 3 de Junho de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	rolo de carne no forno massa de ervilhas	sopa (aipo, sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	25,5	51,3	4,5	21,2	0,7	0,1	502,1
	Legumes	<i>incorporado: ervilha</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	pescada assada com molho de tomate e arroz de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); pescada; pão (glúten)	23,1	30,7	4,6	4,8	0,7	0,6	260,8
	Legumes	<i>incorporados: brócolos</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	coxinhas assadas, batata pala pala, arroz branco	sopa (aipo, sulfitos); gelado (leite); pão (glúten)	30,9	31,7	1,9	17,5	1,5	0,4	410,6
	Legumes	alface e tomate								
	Sobremesa	gelado		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos		12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	saladinha de peixe colorida (paloco, granadeiro, pescada, delícias do mar, ovo, batata aos quartos)	sopa (aipo, sulfitos); paloco; granadeiro; pescada; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); ovo; pão (glúten)	33,0	50,8	3,4	3,7	0,5	0,7	374,1
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e feijão verde</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de vegetais		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	massa de carne à lavrador (carne de porco, frango, feijão vermelho, massa, cenoura e couve coração)	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); chouriço de carne (soja); pão (glúten)	38,9	55,8	3,4	8,5	2,2	0,3	454,7
	Salada	<i>incorporados: cenoura e couve coração</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	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.

