



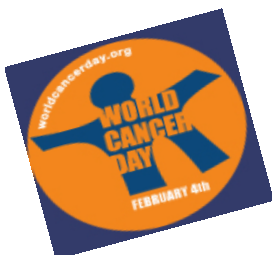
ementa⁷

Semana de 3 a 7 de Fevereiro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	salada de feijão frade [arroz, atum, feijão frade e ovo cozido]	sopa (aipo, sulfitos); atum, ovo; pão (glúten)	18,0	37,3	2,1	24,0	3,2	1,2	440,7
	Legumes	<i>incorporados: cenoura raspada</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	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 cenoura	sopa (aipo, sulfitos); strogonoff (leite, glúten); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	strogonoff de carne com cogumelos e massa		40,7	56,7	2,8	8,3	2,0	0,4	465,0
	Salada	alface		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
4ª-feira	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; pudim (leite); pão (glúten)	1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	filetes de pescada gratinados no forno com arroz de tomate		23,1	30,7	4,6	4,8	0,7	0,6	260,8
5ª-feira	Legumes	<i>incorporados: tomate</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	doce (pudim)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
6ª-feira	Prato	jardineira de carnes [batata, frango e legumes]		45,4	37,2	7,0	6,8	1,3	0,5	394,7
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, cenoura e ervilhas</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	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	sopa (aipo, sulfitos); douradinhos (peixe, molusco, glúten, crustáceos); pão (glúten)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	douradinhos no forno com arroz de cenoura		18,3	66,9	2,3	13,8	0,5	0,2	469,3
	Legumes	<i>incorporados: 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
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.



4/Fevereiro - Dia Mundial de Luta Contra o Cancro

A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), fundada em 1941, é uma das mais antigas instituições no espaço europeu na luta contra o cancro. Ao longo de mais de 70 anos, a LPCC tem desenvolvido inúmeras iniciativas tendo em vista a educação para a saúde e a sensibilização para a prevenção do cancro.



ementa⁸

Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos);	1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	hambúrguer no forno com massa macarronete	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	20,0	22,0	1,4	11,0	3,0	0,2	269,4
	Salada	alface e tomate		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	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 abóbora	sopa (aipo, sulfitos); atum; pudim (leite); pão (glúten)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	arroz de atum		28,9	57,3	2,9	16,5	1,9	1,0	498,3
	Salada	alface e cenoura raspada		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
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 cenoura com feijão	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	massa de frango		44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
5ª-feira	Legumes	<i>incorporados: ervilhas e cenoura</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); pescada; ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
6ª-feira	Prato	saladinha de batata com pescada e ovo		33,0	50,8	3,4	3,7	0,5	0,7	374,1
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	doce (gelatina)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo, feijoada [chouriço (soja)]; pão (glúten)	3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	feijoada à portuguesa com forma de arroz branco [carne de porco e feijão branco]		40,4	55,7	4,4	9,6	2,5	0,4	476,1
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve lombarda</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



13/Fevereiro - Dia Mundial da Rádio

A rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências, continuando a adaptar-se às novas tecnologias e a novos equipamentos. É um meio bastante útil para a população, seja como ferramenta de apoio ao debate e comunicação, na promoção cultural ou em casos de emergência social.





ementa¹

Semana de 17 a 21 de Fevereiro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	calamares no forno com arroz de feijão e tomate	sopa (aipo, sulfitos); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	10,4	68,8	2,9	17,5	0,5	0,2	477,6
	Legumes	<i>incorporados: tomate</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	de legumes		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	rancho de carnes (massa, carne de porco, grão-de-bico, couve e cenoura)	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	42,0	61,6	6,0	11,5	2,6	0,4	519,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,2	13,8	2,8	3,2	0,5	0,2	98,0
	Prato	paloco à Gomes de Sá [batata, ovo e legumes]	sopa (aipo, sulfitos); paloco; ovo; iogurte (leite); pão (glúten)	30,6	40,6	4,4	6,3	1,2	4,5	346,1
	Salada	cebola e tomate								
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	frango assado com massa	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
	Salada	alface								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de couve flor		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	red fish com arroz alegre	sopa (aipo, sulfitos); red fish; pão (glúten)	23,1	30,7	4,6	4,8	0,7	0,6	260,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e milho</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	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.

21/Fevereiro - Dia Internacional da Língua Materna





ementa²

Semana de 24 a 28 de Fevereiro de 2020

			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	nuggets de frango com massa	sopa (aipo, sulfitos); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); massa (glúten); pão (glúten)	11,9	36,2	1,8	11,2	2,0	0,2	295,9
	Legumes	<i>incorporados: ervilhas e cenoura</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa									
	Prato	Carnaval								
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
4ª-feira	Sopa	de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz e tomate	sopa (aipo, sulfitos); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	18,0	37,3	2,1	24,0	3,2	1,2	440,7
	Salada	tomate e alface		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de couve lombarda		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	massa à bolonhesa	sopa (aipo, sulfitos); tesourinhos (glúten, pescado); pão (glúten)	31,3	46,8	5,7	8,1	2,2	0,3	389,4
	Salada	alface		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	filetes de pescada gratinados no forno com batata, legumes e ovo	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; queque(ovo, glúten, sulfitos); pão (glúten)	23,1	30,7	4,6	4,8	0,7	0,6	260,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilhas e feijão verde</i>		6,2	37,6	24,5	10,0	2,7	0,2	264,9
	Sobremesa	doce (queque)		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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

