

Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2<sup>a</sup>-feira</b>										
<b>Feriado</b>										
<b>3<sup>a</sup>-feira</b>										
<b>Almoço</b>	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete		16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Salada	alface, cenoura e couve-roxa		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%		9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
<b>4<sup>a</sup>-feira</b>										
<b>Almoço</b>	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	filetes de pescada estufados com batata assada		16,9	12,7	1,5	7,8	1,2	0,5	190,0
	Salada	tomate, beterraba e milho		1,2	6,1	2,5	0,3	0,0	0,2	31,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
<b>Lanche</b>		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
	Reforço alimentar (Tarde)	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5<sup>a</sup>-feira</b>										
<b>Almoço</b>	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz		17,3	32,0	2,9	15,1	3,5	0,4	335,3
	Legumes	<i>incorporados</i> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
<b>Lanche</b>		pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>6<sup>a</sup>-feira</b>										
<b>Almoço</b>	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho		16,7	20,0	2,4	5,5	0,9	0,9	197,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
<b>Lanche</b>		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
	Reforço alimentar (Tarde)	bolacha maria (DI)		0,8	11,2	5,0	0,2	0,1	0,3	52,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.



Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025

	alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2 <sup>a</sup> -feira								

### Feriado

3 <sup>a</sup> -feira								
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco		5,1	15,3	2,9	1,6	0,2
	Prato	barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	12,3	32,4	0,7	9,6	0,5
	Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados		1,4	5,0	1,1	3,4	0,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8
	Lanche	pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3
Reforço alimentar (Tarde)	leite simples (DI)			6,6	9,8	9,8	3,2	1,8
4 <sup>a</sup> -feira								
Almoço	Sopa	de espinafres		3,6	12,9	2,6	1,5	0,2
	Prato	pá de porco assada fatiada com batata guisada	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	23,2	14,7	1,2	27,4	8,1
	Salada	beterraba, couve-coração e cenoura		1,1	3,6	2,8	0,1	0,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5
	Lanche	bolacha de milho (DI) + iogurte sólido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5
Reforço alimentar (Tarde)	fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0
5 <sup>a</sup> -feira								
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas		4,9	15,7	2,6	1,5	0,2
	Prato	massa salteada com atum. ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); atum; ovo; pudim (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	24,1	20,1	2,4	16,3	2,5
	Legumes	<b>incorporados:</b> milho, ervilhas e cenoura		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8
	Lanche	pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3
Reforço alimentar (Tarde)	iogurte sólido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4
6 <sup>a</sup> -feira								
Almoço	Sopa	creme de cenoura		3,4	12,8	2,5	1,4	0,2
	Prato	arroz de aves (frango e peru)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	18,0	17,3	1,4	7,4	1,7
	Salada	alface, pepino e tomate		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6
	Lanche	pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9
Reforço alimentar (Tarde)	bolacha de milho (DI)			0,8	11,2	0,2	0,2	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



### 25 de Março de 1646

D. João IV coroa a imagem de Nossa Senhora da Conceição, em Vila Viçosa. A partir de então, os reis subsequentes nunca mais colocaram a coroa real na sua cabeça, sendo que a coroa, em ocasiões solenes, era apenas posta sobre uma almofada, ao lado direito do rei.

Sete de 15 a 19 de dezembro de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2<sup>a</sup>-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho		15,7	22,3	2,0	8,2	1,2	1,0	227,8
	Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, ervilha e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9
	Lanche	pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3<sup>a</sup>-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	perna de peru no forno com molho de laranja e esparguete		24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Salada	alface, pepino e couve roxa		1,4	1,8	1,6	0,2	0,0	0,0	13,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
	Lanche	pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%		9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
<b>4<sup>a</sup>-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	medalhões de pescada com molho cremoso de cenoura e arroz branco		17,5	25,8	1,9	7,4	1,1	0,5	242,1
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
	Lanche	bolacha de milho (DI) + iogurte sólido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5<sup>a</sup>-feira</b>										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Legumes	<b>incorporados:</b> feijão-verde, cenoura e ervilha		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
	Lanche	pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>6<sup>a</sup>-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura		12,8	62,5	1,2	15,4	0,9	0,1	309,4
	Legumes	pimento, cenoura e curgete		0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	13,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Lanche	pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal (DI)		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amedoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Díóxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço , 14Moluscos . Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Acidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 22 a 26 de dezembro de 2025

2 <sup>a</sup> -feira			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Almoço	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); iogurte (leite)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	hambúrguer de aves (frango e peru) estufado com tomate e esparguete		19,6	17,4	1,4	9,0	2,7	0,3	230,8
	Salada	couve-roxa, alface e cenoura		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); iogurte (leite)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3 <sup>a</sup> -feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	ovo mexido com legumes e arroz branco		8,9	5,8	1,8	8,5	1,8	0,3	135,3
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4 <sup>a</sup> -feira										

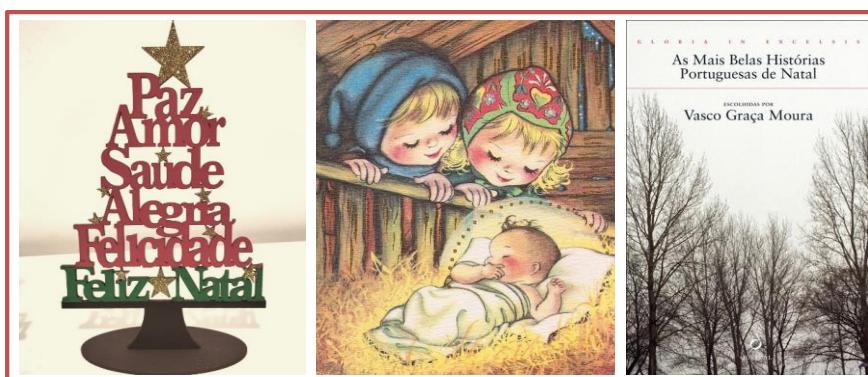
Encerrado

5 <sup>a</sup> -feira										

Feriado

6 <sup>a</sup> -feira										
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); bolacha de milho (soja)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	massa de frango (massa cotovelos)		17,7	17,4	1,4	5,3	0,9	0,3	189,7
	Salada	pepino, tomate e cenoura		0,5	1,9	1,8	0,2	0,0	0,0	10,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(leite, soja); bolacha de milho (soja)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 29 a 2 de janeiro de 2026

2 <sup>a</sup> -feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	arroz de atum com cenoura e ervilhas		15,4	19,6	2,0	9,8	0,9	0,7	229,9
	Salada	alface, beterraba e tomate		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
	Pão - Sobremesa	mistura fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
	Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Lanche	pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
	Reforço alimentar (Tarde)	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3 <sup>a</sup> -feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho (massa macarronete, porco, frango, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		17,3	22,9	3,6	10,3	2,7	0,3	255,1
	Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, couve-coração e repolho		1,3	3,3	0,9	0,2	0,0	0,0	20,1
	Pão - Sobremesa	mistura fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
	Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
	Lanche	pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%		9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4 <sup>a</sup> -feira										

Encerrado

5 <sup>a</sup> -feira									

Feriado

6 <sup>a</sup> -feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pão (glúten); queijo (leite, soja); manteiga maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	arroz de pescada com legumes		20,4	28,7	2,0	4,7	0,7	0,4	241,0
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
	Pão - Sobremesa	mistura fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
	Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Lanche	pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
	Reforço alimentar (Tarde)	bolacha maria (DI)		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

