

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	rolo de carnes misto com arroz de cenoura		15,4	25,3	0,9	16,8	0,8	0,1	316,4
	Salada/Legumes	alface e pepino		1,3	0,9	0,9	0,3	0,1	0,0	11,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	Sopa (aipo); pescada; ovo; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	saladinha de pescada com feijão frade [pescada, ovo, batata e feijão frade]		38,9	35,8	2,1	14,1	2,9	0,7	429,2
	Salada/Legumes	tomate e couve roxa		1,6	3,8	3,4	0,1	0,0	0,0	21,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	Sopa (aipo); massa; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	frango estufado com massa espiral		31,6	23,0	2,4	8,9	1,6	0,4	300,7
	Salada/Legumes	alface e beterraba		2,1	4,6	4,6	0,1	0,0	0,2	27,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho e couve	Sopa (aipo); cavala; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	arroz de tomate e cavala		24,2	25,6	1,8	13,9	2,1	1,5	326,9
	Salada/Legumes	tomate e couve roxa		1,6	3,8	3,4	0,1	0,0	0,0	21,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão de bico, massa e couve]		33,4	29,2	4,1	10,8	2,0	0,3	349,6
	Salada/Legumes	cenoura raspada		0,2	1,8	1,6	0,0	0,0	0,1	7,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.

## Dia Internacional do Livro Infantil

- 2 de abril -






			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura e curgete	Sopa (aipo); atum; massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	8,5	17,1	6,6	1,4	0,2	0,3	94,9
	Prato	bolonhesa de atum		29,2	29,9	2,6	17,5	2,7	1,6	396,8
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Terça-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); chouriço (soja); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	arroz de aves [arroz, frango, peru, chouriço]		28,7	30,0	3,9	15,0	3,6	0,9	372,1
	Salada/Legumes	cenoura, beterraba e milho		2,4	12,6	5,8	0,4	0,0	0,5	63,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quarta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); filetes de pescada; ovo; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	filetes de pescada com salada russa [batata, cenoura, feijão verde e ervilhas]		23,2	23,1	5,7	6,8	1,0	0,5	247,5
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura e feijão verde tomate		1,4	4,7	4,1	0,2	0,1	0,1	25,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	15,3
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quinta-Feira	Sopa	de alho francês	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	frango assado com massa esparguete		31,6	23,0	2,4	8,9	1,6	0,4	300,7
	Salada/Legumes	pepino e couve roxa		1,8	3,2	2,8	0,2	0,1	0,0	21,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Sexta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve coração	Sopa (aipo); abrétea; vinagre (sulfitos); leite creme (leite); pão (glúten)	9,6	18,8	6,6	1,7	0,2	0,3	108,2
	Prato	abrétea no forno com arroz branco e feijão preto estufado		24,4	27,8	2,0	5,5	0,8	0,3	260,8
	Salada/Legumes	juliana de alface e tomate		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	Sobremesa	fruta da época ou leite creme		0,6/ 2,2	9,4/ 13,5	9,3/ 11,3	0,3/ 1,1	0,0/ 0,8	0,0/ 0,1	42,5/ 72,0
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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	de feijão verde	Sopa (aipo);	5,8	28,4	5,1	3,7	0,6	0,2	172,1
	Prato	almôndegas de aves estufadas com esparguete em molho de tomate	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten);	20,2	23,0	2,4	11,1	3,0	0,2	275,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada e brócolos	vinagre (sulfitos); pão (glúten)	1,8	2,4	2,2	0,4	0,0	0,1	19,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Terça-Feira	Sopa	creme de espinafres	Sopa (aipo);	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	pescada estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco	pescada; vinagre (sulfitos); pão (glúten); broa (glúten)	26,2	30,7	4,5	7,2	1,0	0,5	294,3
	Salada/Legumes	gomos de tomate e alface		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura ou broa		2,3/ 2,3	13,5/ 17,8	0,5/ 0,1	0,4/ 1,4	0,1/ 0,1	0,1/ 0,2	67,5/ 93,1
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	Sopa (aipo);	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	pá de porco no forno à fatia com batata corada	vinagre (sulfitos); pão (glúten)	22,9	20,9	2,6	9,4	2,2	0,3	261,1
	Salada/Legumes	couve roxa, milho e pepino		2,8	9,9	2,8	0,6	0,1	0,2	55,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho e couve	Sopa (aipo);	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	maruca com molho de pimentos e arroz branco	maruca; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	24,1	33,2	1,5	5,5	0,8	0,5	282,0
	Salada/Legumes	alface e cenoura		1,1	2,2	2,0	0,1	0,0	0,1	13,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo);	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	chili de carnes com massa espiral [carne picada e feijão vermelho]	massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos);	27,8	38,8	2,4	12,2	3,3	0,3	378,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada, tomate e milho	vinagre (sulfitos); pão (glúten)	1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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 Internacional dos Monumentos e Sítios**

18 de Abril



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	Sopa (aipo);	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massada de cavala	massa (glúten);	25,7	23,0	2,4	14,3	2,2	1,5	325,6
	Salada/Legumes	alface e beterraba	cavala;	2,1	4,6	4,6	0,1	0,0	0,2	27,5
	Sobremesa	fruta da época	vinagre (sulfitos); pão	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura	(glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

Terça-Feira	Sopa	de vegetais		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	peru estufado com forma de arroz de ervilhas	Sopa (aipo);	28,3	34,5	2,1	12,7	3,2	0,3	370,6
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e milho	vinagre (sulfitos); pão	1,3	8,0	1,3	0,5	0,0	0,2	41,8
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

Quarta-Feira	Sopa	de espinafres		12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	tentáculos de potão com saladinha de batata cozida e grão	Sopa (aipo);	31,8	35,4	2,6	8,3	1,3	1,1	347,8
	Salada/Legumes	alface, pepino e couve roxa	potão; vinagre (sulfitos); pão	2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

Quinta-Feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

Sexta-Feira	Sopa	de nabo e couve		11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	filetes de pescada no forno com feijão preto e arroz branco	Sopa (aipo);	21,3	27,8	2,0	6,8	1,0	0,4	260,0
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate	filetes de pescada;	2,3	5,7	5,7	0,2	0,0	0,2	33,2
	Sobremesa	fruta da época	vinagre (sulfitos); pão	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura	(glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo);	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	esparguete à bolonhesa	esparguete (glúten), bolonhesa [carne picada (glúten, soja, sulfitos)]; cogumelos	22,6	25,3	4,4	11,8	3,3	0,3	300,0
	Salada/Legumes	couve roxa e tomate		1,6	3,8	3,4	0,1	0,0	0,0	21,6
	Sobremesa	fruta da época	(sulfitos); vinagre (sulfitos); pão	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura	(glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

Terça-Feira	Sopa	de legumes		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	bacalhau fresco de cebolada com batata e grão de bico cozidos	Sopa (aipo); bacalhau; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos); broa (glúten)	26,5	36,2	3,1	7,1	1,0	0,3	318,3
	Salada/Legumes	alface e cebola		1,0	0,7	0,6	0,1	0,0	0,0	7,7
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina vegetal de ananás		0,6 / 0,0	9,4 / 13,9	9,3 / 13,6	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,2	42,5 / 57,0
	Pão	broa		2,3	17,8	0,1	1,4	0,1	0,2	93,1

Quarta-Feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde		5,8	28,4	5,1	3,7	0,6	0,2	172,1
	Prato	ovos mexidos com arroz primavera [arroz, ervilhas, milho e cenoura]	Sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	13,2	32,7	2,5	12,6	2,5	0,5	299,7
	Salada/Legumes	juliana de alface <b>incorporados</b> : milho e cenoura		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura		9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	tirinhas de frango estufadas com cogumelos e massa fusilli	Sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	25,8	24,2	0,6	13,4	2,7	0,3	320,4
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : cogumelos salada de tomate e pepino		0,7	1,6	1,5	0,3	0,1	0,0	11,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.

**Dia Internacional do Jazz**  
30 de Abril



Sara Serpa



Maria João



Bernardo Sassetti



Mário Laginha