

ementa³

Semana de 7 a 11 de Janeiro de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de ervilha e cenoura		3,5	16,6	4,2	3,4	0,5	0,2	106,9
	Prato	posta de abrótea assada com arroz de tomate	abrótea	28,5	43,8	4,5	3,7	0,5	0,4	311,7
	Salada	de alface, couve-roxa e couve coração								
	Sobremesa	laranja		1,9	15,1	15,1	0,3	0,0	0,0	71,9
3ª-feira	Sopa	de couve-galega		3,0	16,3	5,5	3,4	0,5	0,2	103,6
	Prato	rancho [porco, vaca, frango, grão-de-bico, cenoura, couve coração e macarrão]	macarrão (glúten); chouriço (soja)	44,5	69,6	5,1	10,5	2,0	0,4	553,6
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	pera		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	54,8
4ª-feira	Sopa	de lentilhas e cenoura		8,2	27,4	4,1	3,4	0,5	0,2	166,3
	Prato	lombo de salmão grelhado com batata estufada	salmão; gelatina (sulfitos)	28,1	47,9	7,0	30,6	5,7	0,3	567,9
	Vegetais	feijão-verde, cenoura e couve-flor								
	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
5ª-feira	Sopa	de espinafres		3,3	16,4	6,0	3,7	0,5	0,4	108,0
	Prato	coxa de frango estufada com massa esparguete	massa esparguete (glúten)	54,7	72,5	4,3	7,2	1,5	0,5	575,6
	Vegetais	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)								
	Sobremesa	banana		2,4	32,7	29,4	0,6	0,2	0,1	142,7
6ª-feira	Sopa	de couve-flor e brócolos		4,3	13,4	2,8	3,4	0,5	0,1	98,4
	Prato	pataniscas de bacalhau com arroz e feijão vermelho	pataniscas de bacalhau [bacalhau; farinha (glúten); ovo]	31,6	40,0	1,2	15,7	2,0	0,5	529,1
	Salada	de alface, milho e pepino								
	Sobremesa	kiwi		1,3	13,1	13,1	0,6	0,1	0,0	63,9

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

**"Forgive me, Majesty. I am a vulgar man!
But I assure you, my music is not."**



Wolfgang Amadeus Mozart
Salzburgo 1756 - Viena 1791

15 Janeiro

Dia Mundial do Compositor

Através da música e com a sua arte e engenho,
contribuem para o fluir das emoções humanas...

ementa⁴

Semana de 14 a 18 de Janeiro de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2 ^a -feira	Sopa	de grão		9,2	35,7	4,1	5,1	0,6	0,2	216,4
	Prato	bife de peru grelhado com massa talharim	massa (glúten)	48,9	46,0	4,8	3,7	0,8	0,4	417,1
	Vegetais	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	pera		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	54,8
3 ^a -feira	Sopa	de brócolos e alho francês		3,7	14,5	3,7	3,5	0,5	0,2	100,8
	Prato	atum, feijão-frade, arroz e ovo	atum; ovo	38,7	59,5	3,3	19,0	2,7	1,1	569,6
	Salada	couve roxa e couve-coração								
	Sobremesa	maçã		0,3	22,8	22,8	0,9	0,2	0,0	96,7
4 ^a -feira	Sopa	de legumes		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	massa de cotovelo com coxa de frango	massa (glúten)	48,9	54,3	5,5	7,9	1,6	0,5	469,9
	Vegetais	ervilha, cenoura e feijão verde cozidos								
	Sobremesa	kiwi		1,3	13,1	13,1	0,6	0,1	0,0	63,9
5 ^a -feira	Sopa	de agrião		3,2	14,1	3,7	3,5	0,6	0,2	97,2
	Prato	filete de pescada panados no forno com salada russa [batata, ervilha, cenoura e feijão verde]	files de pescada panados (filetes de pescada, glúten)	30,4	47,5	5,7	1,6	0,3	0,4	314,7
	Vegetais									
	Sobremesa	banana		2,4	32,7	29,4	0,6	0,2	0,1	142,7
6 ^a -feira	Sopa	de cenoura e couve-coração		2,5	13,9	3,6	3,2	0,4	0,2	90,8
	Prato	arroz de aves		44,3	55,9	2,2	6,6	1,2	0,6	465,7
	Salada	alface, milho e tomate								
	Sobremesa	laranja		1,9	15,1	15,1	0,3	0,0	0,0	71,9

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

**"A mente é como um pára-quadras:
só funciona se o abrimos."**



Frank Zappa
Baltimore 1940
Los Angeles 1993

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor
A música é sempre manipuladora das mais íntimas sensações e de todo o mecanismo das emoções.



ementa¹

Semana de 21 a 25 de Janeiro de 2019

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia [ervilha, cenoura, nabo]		3,4	16,3	4,0	3,3	0,5	0,1	104,2
	Prato	posta de solha no forno com alho e limão com arroz branco	solha	27,2	55,8	2,6	4,4	0,6	0,4	358,0
	Salada	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	banana		2,4	32,7	29,4	0,6	0,2	0,1	142,7
3ª-feira	Sopa	de alho francês		2,5	14,5	3,9	3,2	0,5	0,2	93,0
	Prato	escalopes de carne de vaca estufados com massa esparguete	massa esparguete (glúten)	46,0	49,5	4,3	7,8	1,6	0,4	439,9
	Salada	de pepino, tomate e rabanete								
	Sobremesa	pera		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	54,8
4ª-feira	Sopa	de feijão-vermelho e couve lombardo		11,0	33,2	4,9	3,7	0,6	0,2	202,1
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau e ovo]	bacalhau; ovo	30,1	41,9	5,6	6,5	1,2	0,5	350,6
	Salada	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	kiwi		1,3	13,1	13,1	0,6	0,1	0,0	63,9
5ª-feira	Sopa	de couve-flor		3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
	Prato	perna de peru estufada e laminada com macarrão e feijão-branco	macarrão (glúten)	55,6	22,2	3,6	6,4	1,0	0,6	575,8
	Salada	de couve-roxa, couve coração e milho								
	Sobremesa	laranja		1,9	15,1	15,1	0,3	0,0	0,0	71,9
6ª-feira	Sopa	de brócolos		3,0	12,3	2,9	3,4	0,5	0,2	92,4
	Prato	posta de pescada gratinada com batata cozida	pescada; gelatina (sulfitos)	39,4	65,3	7,3	5,7	1,0	0,6	476,0
	Vegetais	macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]								
	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor
A música eleva, inspira, comove...

"Não deixe ninguém arruinar seu belo estado de espírito."



ementa²

Semana de 28 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2019

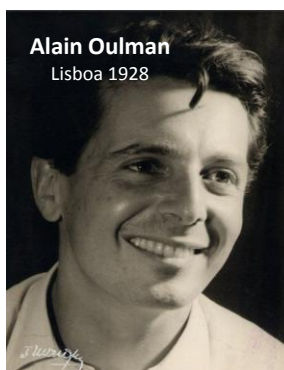
			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de favas		4,9	18,3	4,8	3,4	0,5	0,2	119,1
	Prato	bife de peru recheado com cenoura e coração com massa espiral	massa espiral (glúten)	45,6	3,2	2,8	5,7	0,9	0,4	436,6
	Salada	de alface								
	Sobremesa	pera		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	54,8
3ª-feira	Sopa	de couve-coração		3,0	15,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	filete de cavala com batata	cavala	33,4	41,7	5,3	20,1	5,0	0,5	485,8
	Vegetais	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	maçã		0,3	22,8	22,8	0,9	0,2	0,0	96,7
4ª-feira	Sopa	de nabo		3,0	15,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	coxa de frango assada com arroz de ervilha e cenoura		48,5	54,1	7,3	7,1	1,5	0,5	479,5
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	kiwi		1,3	13,1	13,1	0,6	0,1	0,0	63,9
5ª-feira	Sopa	de cenoura e feijão manteiga		10,6	33,0	4,8	3,8	0,6	0,2	200,5
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e lula)	pescada, salmão; lula	29,1	55,9	3,0	13,7	2,5	0,7	449,0
	Vegetais	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	laranja		1,9	15,1	15,1	0,3	0,0	0,0	71,9
6ª-feira	Sopa	de abóbora		1,9	14,7	4,1	3,2	0,5	0,2	91,7
	Prato	ovo cozido com batata	ovo	22,7	63,9	6,2	9,1	2,0	0,4	435,1
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	banana		2,4	32,7	29,4	0,6	0,2	0,1	142,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



Alain Oulman
Lisboa 1928

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor
"Procurava, na Biblioteca Nacional,
os grandes poetas portugueses e, depois,

**O homem discreto que se tornou
responsável por uma das mais**