



ementa²

Semana de 5 a 9 de Novembro de 2018

			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 arroz branco		23,8	28,3	4,4	6,4	1,0	0,3	268,6
	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 massa espiral de ervilha e cenoura	massa espiral (glúten)	32,3	17,3	3,7	7,8	1,4	0,4	268,2
	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 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.

São Martinho foi um cavaleiro, um monge e um santo. É capaz de trazer o verão ao outono e, graças a ele, todos os anos comemos castanhas!

O famoso cavaleiro era um militar do exército romano que abandonou a guerra para se tornar num monge católico e fazer o bem.

Foi a 11 de novembro que São Martinho foi sepultado na cidade francesa de Tours, a sua terra natal, e é por esse motivo que a data foi a escolhida para celebrar o Dia de São Martinho.





ementa³

Semana de 12 a 16 de Novembro de 2018

			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)	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) / 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.



O Outono é a estação que nos lembra que a natureza da vida é a mudança e a transformação. As cores, ela ensina-nos o processo de

ementa⁴

Semana de 19 a 23 de Novembro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-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
3ª-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
4ª-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
5ª-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]	pescada panados (filetes, 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
6ª-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) / 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.

Dia Universal dos Direitos da Criança

20 de novembro



A 20 de novembro comemora-se um duplo aniversário que pretende alertar e sensibilizar para os direitos das crianças de todo o mundo: proclamação da **Declaração dos Direitos da Criança** (1959) e adoção da **Convenção sobre os Direitos da Criança** (1989), pela Assembleia Geral das Nações Unidas.



ementa¹

Semana de 26 a 30 de Novembro de 2018

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de macedónia [ervilha, cenoura, nabo]		3,4	16,3	4,0	3,3	0,5	0,1	104,2
	<i>Prato</i>	posta de solha no forno com alho e limão com arroz branco	solha	29,2	69,9	3,7	4,7	0,6	0,4	421,2
	<i>Salada</i>	de alface, beterraba e tomate								
	<i>Sobremesa</i>	banana		2,4	32,7	29,4	0,6	0,2	0,1	142,7
3 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de alho francês		2,5	14,5	3,9	3,2	0,5	0,2	93,0
	<i>Prato</i>	escalopes de carne de vaca estufados com massa esparguete	massa esparguete (glúten)	28,1	24,9	4,3	9,6	2,5	0,3	300,5
	<i>Salada</i>	de pepino, tomate e rabanete								
	<i>Sobremesa</i>	pera		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	54,8
4 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de feijão-vermelho e couve lombardo		11,0	33,2	4,9	3,7	0,6	0,2	202,1
	<i>Prato</i>	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau e ovo]	bacalhau; ovo	30,1	41,9	5,6	6,5	1,2	0,5	350,6
	<i>Salada</i>	brócolos, couve-flor e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	kiwi		1,3	13,1	13,1	0,6	0,1	0,0	63,9
5 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de couve-flor		3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
	<i>Prato</i>	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
	<i>Salada</i>	de couve-roxa, couve coração e milho								
	<i>Sobremesa</i>	laranja		1,9	15,1	15,1	0,3	0,0	0,0	71,9
6 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de brócolos		3,0	12,3	2,9	3,4	0,5	0,2	92,4
	<i>Prato</i>	posta de pescada gratinada com batata cozida	pescada; gelatina (sulfitos)	39,4	65,3	7,3	5,7	1,0	0,6	476,0
	<i>Vegetais</i>	macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]								
	<i>Sobremesa</i>	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 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.

