

2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde
	Prato	Peito de frango estufado fatiado com Macarronete e Salada de Alface e Couve roxa
	Dieta	Peito de frango estufado simples fatiado com Macarronete e cenoura cozida
	Vegetariana	Caril de Soja Grossa com Alho francês e Cogumelos e Macarronete
	Sobremesa	*Fruta da época

Valorização Nutricional				
Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)

	100,0	4,0	3,7	13,2
1,3,7	442,3	35,2	12,3	46,6
1,3,7	415,3	35,2	9,3	46,6
1,3,5,6,8,10, 11	426,3	27,3	14,1	45,1

Em rodapé

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	88,4	2,6	3,5	11,4
4	372,2	22,8	7,2	30,9
4	372,2	22,8	7,2	30,9
1,3,5,6,7,8,10,11	380,3	23,1	6,8	55,7

Em rodapé

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	92,9	2,7	3,3	13,2
	533,8	44,2	22,0	38,8
	506,8	44,2	19,0	38,8
1,3,7	288,5	21,4	6,2	36,2

Em rodapé

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	221,7	9,4	6,1	32,5
4	329,1	30,3	5,2	39,2
4	329,1	30,3	5,2	39,2
1,3,5,6	435,6	21,2	11,4	54,1

Em rodapé

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	89,7	2,4	3,3	12,6
	363,2	44,9	6,5	30,8
	336,2	44,9	3,5	30,8
1,6	507,7	25,4	6,7	84,1

Em rodapé

3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Lombo de Salmão com Batata corada e Brócolos cozidos
	Dieta	Lombo de Salmão ao natural com Batata corada e Brócolos cozidos
	Vegetariana	Bolonhesa de Grão com Espinafres e Esparguete
	Sobremesa	*Fruta da época

4ª Feira	Sopa	Creme de Alho francês e Cenoura
	Prato	Perna de Borrego assada com Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate
	Dieta	Borrego assado simples com Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate
	Vegetariana	Arroz de Seitan com Ervilhas, Cenoura e Milho
	Sobremesa	*Fruta da época

5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com grelos
	Prato	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Solha
	Dieta	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Solha
	Vegetariana	Paella Vegetariana (soja grossa, arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)
	Sobremesa	*Fruta da época / Maçã Assada

6ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve-flor, curgete e cenoura)
	Prato	Carne de Vaca estufada com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho
	Dieta	Carne de Vaca estufada com Arroz Branco e Salada de Alface e Milho
	Vegetariana	Hamburguer de Grão com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho
	Sobremesa	*Fruta da época

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot.); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);14,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot.); **Melão**-36kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot.); **Uvas**-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot.); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot.); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot.); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot.); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot.);

2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora
	Prato	Coxa de Peru estufada com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos
	Dieta	Coxa de Peru estufada ao natural com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos
	Vegetariana	Wrap de cogumelos, Lentilhas e Espinafres com Arroz de cenoura
	Sobremesa	*Fruta da época

Valorização Nutricional				
Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)

	237,0	9,8	5,7	35,8
	412,2	43,9	8,8	38,4
	385,2	43,9	5,8	38,4
1,3,5,6,7,8, 11	448,5	34,4	8,4	73,0

3ª Feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura
	Prato	Lombo de Pescada de Tomatada com Batata cozida e Feijão Verde cozido
	Dieta	Lombo de Pescada ao natural com Batata cozida e Feijão Verde cozido
	Vegetariana	Grão estufado com Courgete e Batata cozida
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	95,1	2,6	3,3	13,7
4	369,5	19,9	10,0	42,1
4	331,6	19,4	6,8	40,1
	561,1	23,2	9,6	93,5
1,3,7,8	Em rodapé			

4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombarda
	Prato	Coxa de Pato estufada com Arroz tostado no forno com Salada de Alface e Tomate
	Dieta	Coxa de pato estufada simples com Arroz Branco e Salada de Alface e Tomate
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com Cogumelos, Cenoura e Feijão verde com Arroz Branco
	Sobremesa	*Fruta da época

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	202,3	11,4	3,8	30,2
	311,5	32,8	6,9	29,3
	311,5	32,8	6,9	29,3
1,12	279,1	13,5	4,9	49,1
	Em rodapé			

5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Nabo
	Prato	Bacalhau assado com Batata e Feijão verde e Cenoura cozida
	Dieta	Pescada assada ao Natural com Batata corada, Feijão verde e Cenoura cozida
	Vegetariana	Grão guisado com Tofu e Cenoura com Batata assado
	Sobremesa	*Fruta da época

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	90,1	2,3	3,2	13,3
4	451,6	38,5	7,2	40,7
4	436,6	37,9	6,5	40,7
1,3,6,7	381,9	19,4	8,3	56,3
	Em rodapé			

6ª Feira	Sopa	Sopa de Grelhos
	Prato	Arroz á Valenciana com Salada de Alface e Pepino
	Dieta	Bife de Vaca grelhado com Esparguete e Salada de Alface e Pepino
	Vegetariana	Soja fina Estufada com Legumes (courgete, cenoura e feijão verde) com Arroz Branco
	Sobremesa	*Fruta da época

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	93,9	2,7	3,3	13,3
1,3,5,6,7,8,9,10,11,12	543,5	40,6	19,5	54,7
1,3,7	473,3	42,6	15,7	39,5
1,5,6	470,9	19,6	22,9	42,3
	Em rodapé			

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoados; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfatos; 13-Tremço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

***Frutas da época (5 variedades por semana):**

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (Kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); **Uvas**-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-29,6(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Bife de Frango estufado com Esparguete e Feijão Verde cozido
	Dieta	Bife de Frango estufado ao natural com Esparguete e Feijão Verde cozido
	Vegetariana	Feijoada de Cogumelos com Soja grossa e Feijão branco e Arroz branco
	Sobremesa	*Fruta da época

Valorização Nutricional				
Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)

	57,7	2,3	0,2	11,4
1,3,7	533,5	40,6	14,5	58,6
1,3,7	506,5	40,5	11,5	58,6
6	412,3	37,1	13,1	48,2

Em rodapé

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	198,7	10,5	4,7	29,0
4	335,4	29,6	6,1	39,2
4	335,4	29,6	6,1	39,2
1,3,7	383,0	28,1	4,8	70,6

Em rodapé

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	89,7	2,4	3,3	12,5
	363,2	44,9	6,5	30,8
	336,2	44,9	3,5	30,8
1,3,5,6,7	512,3	27,9	5,5	86,1

Em rodapé

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	89,7	2,4	3,3	12,6
1,3,4,7	502,8	35,3	9,4	67,4
4	475,8	35,3	6,4	67,4
6	445,4	26,8	13,4	56,2

Em rodapé

3ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Espinafres
	Prato	Lombos de Pescada estufados com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino
	Dieta	Lombos de Pescada estufados ao Natural com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com Mistura de legumes e Batata cozida
	Sobremesa	*Fruta da época

4ª Feira	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Pá de Porco assada com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e tomate
	Dieta	Pá de Porco assada ao natural com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e tomate
	Vegetariana	Salada Tofu com Batata, Grão, Cenoura e Feijão verde
	Sobremesa	*Fruta da época

5ª Feira	Sopa	Sopa de Macedónia (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde)
	Prato	Massada de Peixe com Lombo de Maruca e Salada de Alface e Tomate
	Dieta	Lombo de Maruca cozido com Batata cozida e Feijão Verde cozido
	Vegetariana	Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com Batata cozida
	Sobremesa	*Fruta da época / Pêra Cozida

6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda
	Prato	Bife de Vaca com Cogumelos e Arroz de Ervilhas e Brócolos cozidos
	Dieta	Bife de Vaca estufado simples com Arroz de Ervilhas e Brócolos cozidos
	Vegetariana	Salteado de Cogumelos com Pimentos, Cebola e Arroz de Ervilhas
	Sobremesa	*Fruta da época

Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
-------------	----------------	---------------	--------------	-------------------------

	98,0	3,1	3,4	13,7
	355,5	31,4	9,1	37,7
	347,4	29,9	8,8	36,4
1,12	346,4	15,9	10,2	48,4

Em rodapé

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

***Frutas da época (5 variedades por semana):**

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); **Uvas**-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-29,6 (Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes		100,0	4,0	3,7	13,2
	Prato	Bife de Peru estufado em Molho de tomate com Esparguete e Salada de Alface e Cenoura	1,3,7	363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Bife de Peru estufado ao natural com Esparguete e Salada de Alface e Milho	1,3,7	353,2	42,9	5,5	22,8
	Vegetariana	Soja fina Estufada de Feijão vermelho com Arroz branco e Feijão verde cozido	6	388,5	18,8	4,1	67,6
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Verde e Cenoura		88,4	2,6	3,5	11,4
	Prato	Bacalhau no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	372,4	42,1	8,2	42,1
	Dieta	Pescada no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	336,5	36,9	3,3	38,4
	Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas e cenoura com Batata cozida e Feijão verde cozido	1,3,7	380,3	23,1	6,8	55,7
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8	Em rodapé			
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e Grelas		92,9	2,7	3,3	13,2
	Prato	Empadão de Vitela no forno (com arroz) com Salada de Alface e Couve Roxa		380,7	28,5	11,4	40,2
	Dieta	Perna de Frango cozida com Arroz branco e Cenoura cozida		366,3	41,9	5,3	36,9
	Vegetariana	Jardineira Vegetariana (soja grossa, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	6	430,4	33,1	11,1	52,1
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
5ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês		221,7	9,4	6,1	32,5
	Prato	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Lombo de Pescada e Brócolos cozidos		336,5	36,9	3,3	38,4
	Dieta	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Lombo de Pescada e Brócolos cozidos		336,5	36,9	3,3	38,4
	Vegetariana	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Tofu e Brócolos cozidos	1,3,7	325,9	27,2	3,8	36,4
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Couve flor		89,7	2,4	3,3	12,6
	Prato	Perna de Borrego estufada com Hortelã com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		469,4	42,0	16,0	38,3
	Dieta	Perna de Borrego estufada simples com Hortelã com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		469,4	42,0	16,0	38,3
	Vegetariana	Bolonesa de Soja com Pimentos e Cogumelos com Esparguete	1,3,7,8,12	542,5	36,4	21,5	49,3
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); **Uvas**-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos		89,7	2,4	3,3	12,6
	Prato	Bife de Peru estufado em Molho de tomate com Macarrão e Salada de Alface e Pepino	1,3,7	363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Bife de Peru estufado simples com Macarrão e Salada de Alface e Pepino	1,3,7	336,2	44,9	3,5	30,8
	Vegetariana	Feijoada de Cogumelos com Macarrão cozido e Cenoura cozida	1,3,7,12	435,3	37,6	7,8	68,2
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
3ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes		86,6	2,4	3,2	11,8
	Prato	Pescada no forno com molho de limão com Arroz de Legumes (ervilhas, cenoura e lombardo) e Salada de Alface e Cebola	4	522,3	44,0	10,1	61,7
	Dieta	Pescada no forno ao natural com Arroz de Legumes (ervilhas, cenoura e lombardo) e Salada de Alface e Cebola	4	522,3	44,0	10,1	61,7
	Vegetariana	Courgette estufada com Cogumelos e Espinafres com Arroz de feijão	12	307,6	15,8	5,2	48,7
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
4ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora		195,1	10,4	4,6	28,3
	Prato	Jardineira de Vitela com Couve flor cozida		499,2	42,7	6,0	67,1
	Dieta	Carne de Vaca estufada ao Natural com Batata cozida e Couve flor cozida		332,0	30,4	5,3	40,2
	Vegetariana	Macarronada de legumes e Tofu no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino)	1,3,7,12	431,4	32,6	8,7	64,8
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
5ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com Ervilhas		244,5	14,0	3,8	37,6
	Prato	Red Fish no forno com Arroz de Cenoura com Salada de Alface e Tomate	4	359,7	33,2	6,4	35,9
	Dieta	Red Fish ao natural com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e Tomate	4	359,7	33,2	6,4	35,9
	Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino)	1,3,5,6	432,9	17,1	5,1	77,9
	Sobremesa	*Fruta da época / Maçã cozida	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão catarino e Couve flor		98,6	4,0	3,3	13,1
	Prato	Coxa de Frango estufada com Esparguete e Cenoura cozida	1,3,7	350,9	29,2	8,6	38,6
	Dieta	Coxa de Frango estufada ao natural com Esparguete e Cenoura cozida	1,3,7	350,9	29,2	8,6	38,6
	Vegetariana	Arroz de Lentilhas com Alho francês, Couve flor e Cenoura		384,2	25,2	15,4	37,1
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Amêixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Meloa**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); **Uvas**-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos		100,3	3,3	3,6	13,8
	Prato	Estufadinho de Bolonhesa com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,5,6,7,8,10,12	421,8	45,6	13,7	28,3
	Dieta	Perna de Frango assada ao natural Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,7	421,8	45,6	13,7	28,3
	Vegetariana	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,6,7	384,8	22,4	14,0	38,2
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Nabiças		93,2	3,2	3,6	12,3
	Prato	Lombo de Salmão assado com Arroz de Ervilhas e Milho e Salada de Alface e Pepino	4	397,3	20,8	12,4	42,6
	Dieta	Lombo de Salmão assado ao natural com Arroz de Ervilhas e Milho e Salada de Alface e Pepino	4	352,3	20,8	7,4	42,6
	Vegetariana	Salteado de Soja fina com Cogumelos, Courgette e Ervilhas	1,3,6,7,12	355,4	23,2	13,2	33,4
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Encarnado com Espinafres		205,1	11,3	3,8	30,7
	Prato	Coxa de Pato estufada com Macarrão e Legumes estufados (cenoura e courgette)	1,3,7	455,9	46,7	8,6	46,8
	Dieta	Coxa de Pato estufada simples com Macarrão e Mista de Legumes (cenoura e courgette)	1,3,7	428,9	46,7	5,6	46,8
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (soja grossa, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	6	430,4	33,1	11,1	52,1
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
5ª Feira	Sopa	Creme de Grão de Bico e Abóbora		244,5	14,0	3,8	37,6
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola com ervas aromáticas)	1,3,4	376,8	32,9	7,6	43,3
	Dieta	Pescada cozida com Batata e Cenoura cozida	4	325,1	32,6	2,5	42,0
	Vegetariana	Estufadinho de Tomate com Seitan e Courgette, com Legumes com Batata cozida	1,3	441,0	35,2	7,4	57,2
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve lombarda, couve portuguesa e cenoura)		98,0	3,1	3,4	13,7
	Prato	Pá de Porco Assada com Arroz de legumes (lombardo e cenoura ripada)		396,3	31,7	12,0	39,6
	Dieta	Pá de Porco Assada ao natural com Arroz de legumes (lombardo e cenoura ripada)		396,3	31,7	12,0	39,6
	Vegetariana	Feijoada vegetariana (soja grossa, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com arroz branco	6	412,3	37,1	13,1	48,2
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot.); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot.); **Melão-36Kcal**;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot.); **Uvas**-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot.); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot.); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot.); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot.); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot.);