

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde		51,1	1,3	8,5	1,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa e Salada de Alface, Couve roxa e Tomate	1,3	164,1	2,8	18,8	15,0
	Dieta	Peito de frango estufado simples com arroz e cenoura cozida		160,4	2,7	18,6	14,5
	Vegetariana	Caril de Grão com Alho francês, Abóbora, Ervilhas, Cogumelos e Arroz	6,13	321,7	1,2	43,4	29,5
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres		50,2	1,1	8,3	1,3
	Prato	Douradinhos de Pescada no forno com Arroz Alegre (cenoura, milho e ervilhas) com Salada de alface	1,2,4,6,7,9,10,14	145,7	4,9	16,2	8,8
	Dieta	Pescada assada ao natural com Batata e Mista de Brócolos, Cenoura e couve flor cozida	4	139,0	7,1	11,9	6,3
	Vegetariana	Tofu salteado com Cenoura e Courgete com Massa espiral	1,3,5,6,7,8,9,10	220,4	7,1	27,0	10,7
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	Sopa	Creme de Alho francês e Cenoura		51,3	1,1	8,7	1,2
	Prato	Perna de Borrego assada com Massa Fusili com Salada de Alface, Tomate e Pepino	1,3	165,5	5,6	13,7	14,7
	Dieta	Borrego assado simples com Massa Fusilli com Salada de Alface e Tomate	1,3	161,0	5,1	14,1	14,3
	Vegetariana	Arroz de Seitan com Ervilhas, Cenoura e Milho	1,6	174,2	3,0	25,1	10,8
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com grelos		57,7	1,1	9,4	1,7
	Prato	Saladinha da Horta (batata, cenoura, abóbora, feijão verde cozido) COM Lombo de Salmão com Ovo cozido	3,4	188,3	3,6	18,5	16,0
	Dieta	Saladinha da Horta (batata, cenoura, feijão verde) com Lombo de Salmão	4	188,3	3,6	18,5	16,0
	Vegetariana	Paella Vegetariana (soja grossa, arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	1,6,8,11	219,7	4,3	25,1	17,5
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve-flor, curgete e cenoura)		50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	Bifes de Frango estufados com Arroz de Feijão e Salada de Alface, Milho e Cenoura		199,9	7,7	20,9	11,4
	Dieta	Bifes de Frango estufados com Arroz Branco e Salada de Alface e Milho		195,9	7,8	19,9	11,1
	Vegetariana	Hamburguer de Lentilhas com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho	1,6,8,10,11	299,9	5,8	48,7	10,2
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							

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.

ALERGÉNIOS

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 sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

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

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**-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);

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora		52,4	1,1	8,6	1,6
	Prato	Coxa de Peru estufada com Arroz de Cenoura e Milho com Brócolos cozidos		131,3	2,5	11,4	15,5
	Dieta	Coxa de Peru estufada ao natural com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		129,8	1,5	11,4	15,5
	Vegetariana	Wrap de Cogumelos, Espinafres, Ervilhas e Milho com Arroz de cenoura	1	197,5	3,5	35,8	4,5
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda		65,0	1,1	10,5	2,2
	Prato	Pescada de Tomatada com Batata cozida e Feijão Verde, Abóbora e Courgette cozido	4	184,5	3,0	6,8	9,9
	Dieta	Pescada ao natural com Batata cozida e Feijão Verde, Abóbora e Courgette cozido	4	181,2	2,7	6,2	9,9
	Vegetariana	Grão estufado com Courgete e Batata cozida	6,13				
	Sobremesa	*Fruta da época / Maça Assada					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	Sopa	Sopa de Ervilhas		50,8	1,1	8,6	1,2
	Prato	Arroz de Pato tostado no forno com Salada de Alface, Tomate e Cenoura		102,3	2,7	17,4	1,9
	Dieta	Arroz de Pato simples com Salada de Alface, Tomate e Cenoura		100,2	1,9	17,4	1,9
	Vegetariana	Tofu estufado com Alho francês e Cenoura ralada e Batata assada	1,3,5,6,7,8,9,10,11	186,3	4,7	27,7	7,8
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura		57,0	1,2	9,2	1,8
	Prato	Bacalhau com Crostinha de Pão e Óregãos (com batata) com Saladinha mista de legumes (Cenoura, beterraba e brócolos)	1,4,10,12	186,6	4,1	21,4	19,8
	Dieta	Pescada assada ao Natural com Batata e Saladinha mista de legumes (Cenoura, beterraba e brócolos)	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com Cogumelos, Cenoura e Feijão verde com Arroz Branco	1,6,8,10,11	105,9	3,7	13,0	4,4
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Branco com Grelos		50,2	1,0	8,3	1,3
	Prato	Perna de Borrego assada com Massa Espiral com Salada de Alface, Pepino e Tomate	1,3	145,7	4,9	16,2	8,8
	Dieta	Perna de Borrego simples com Massa Espiral com Salada de Alface, Pepino e Tomate	1,3	174,8	3,1	20,7	15,4
	Vegetariana	Soja fina Estufada com Legumes (courgete, cenoura e feijão verde) com Arroz Branco	1,6,8,11	344,4	2,9	52,7	25,6
	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.

ALERGÉNIOS

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 rijas; 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 inofensivas.

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-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);