

		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 Soja Grossa com Alho francês, Ervilhas e Cogumelos e Arroz	1,6,8,11	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	Pescada assada com Batata corada e Mista de Legumes assados (brócolos, cenoura e couve flor)	4	139,0	7,1	11,9	6,3
	Dieta	Pescada assada ao natural com Batata e Mista de Legumes assados (brócolos, cenoura e couve flor)	4	139,0	7,1	11,9	6,3
	Vegetariana	Hamburguer de Grão com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho	1,6,13	220,4	7,1	27,0	10,7
	Sobremesa	*Fruta da época					
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 Arroz Branco com Salada de Alface, Tomate e Cebola		165,5	5,6	13,7	14,7
	Dieta	Borrego assado simples com Arroz Branco com Salada de Alface, Tomate e Cebola		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 e 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, abóbora e feijão verde cozido) 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 / Maçã Assada					
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	Bife de Frango estufados com Arroz de Feijão e Salada de Alface, Milho e Cenoura		199,9	7,7	20,9	11,4
	Dieta	Carne de Vaca estufada com Arroz Branco e Salada de Alface, Milho e Cebola		195,9	7,8	19,9	11,1
	Vegetariana	Tofu salteado com Cenoura e Courgete com Massa espiral	1,3,5,6,7,8,9,10,11	299,9	5,8	48,7	10,2
	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.

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-3,8Kcal;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	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 cozidos	4	184,5	3,0	6,8	9,9
	Dieta	Lombo de Pescada ao natural com Batata cozida e Feijão Verde, Abóbora e Courgette cozidos	4	181,2	2,7	6,2	9,9
	Vegetariana	Grão estufado com Courgete e Batata cozida	6,13	269,8	5,0	43,7	8,0
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	Sopa	Sopa de Grelos		52,4	1,1	8,6	1,6
	Prato	Coxa de Peru estufada com Arroz de Ervilhas com Cenoura e Milho		131,3	2,5	11,4	15,5
	Dieta	Coxa de Peru estufada ao natural com Arroz de Ervilhas com Cenoura e Milho		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)	
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão com Nabiças		57,0	1,2	9,2	1,8
	Prato	Bacalhau Espiritual com Salada Mista de Legumes (cenoura, beterrada e brócolos)	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	Dieta	Pescada assada ao Natural com Batata e Salada Mista de Legumes (cenoura, beterrada e brócolos)	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	Vegetariana	Tofu estufado com Alho francês e Cenoura ralada e Batata assada	1,3,5,6,7,8,9,10,11	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)	
5ª Feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura		50,8	1,1	8,6	1,2
	Prato	Arroz de Pato tostado no forno com Salada de Alface, Tomate e Pepino		102,3	2,7	17,4	1,9
	Dieta	Arroz de Pato simples com Salada de Alface, Tomate e Pepino		100,2	1,9	17,4	1,9
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com Cogumelos, Cenoura e Feijão verde com Arroz Branco	1,6,8,10,11	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)	
6ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com Ervilhas		50,2	1,0	8,3	1,3
	Prato	Massinha de Salmão com Ervilhas, Cenoura e Milho	1,4	223,4	9,8	18,7	9,0
	Dieta	Massinha de Salmão com Ervilhas, Cenoura e Milho	1,4	222,5	8,5	18,7	9,0
	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.

ALERGÉNICOS

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-Amendoiros; 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**-3,4Kcal;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);