

Semana 1

OBS.

03 a 06 de Janeiro de 2016

Segunda-Feira	Sopa	
	Prato e Vegetais	
	Sobremesa	
	Pão	

Terça-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete
	Sobremesa	Repolho, milho e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Minestrone
	Prato e Vegetais	Pescada gratinada com arroz
	Sobremesa	Alface, couve roxa e ervilhas
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora
	Prato e Vegetais	Frango estufado com ervilhas e cenoura e espirais
	Sobremesa	Cenoura, couve em juliana e brócolos
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme
		Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade
	Prato e Vegetais	Bacalhau à Gomes de Sá
	Sobremesa	Alface, cenoura e feijão verde
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. -

Semana 2

09 a 13 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato e Vegetais	Salada de atum com feijão frade e ovo
	Sobremesa	Alface, couve roxa e pepino
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
		Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor
	Prato e Vegetais	Strogonoff de frango com arroz de cenoura
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com molho de tomate e Púre de batata
	Sobremesa	Ervilhas, tomate e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz de cogumelos
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. -