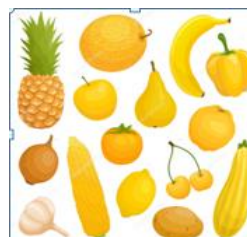


			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura		2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	massa de vegetais [cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flôr e aipo]	sopa (aipo); massa (glúten); vegetais (aipo); pão (glúten)	14,2/17,3	31,2/38,1	9,3/10,9	4,6/6,9	0,6/1,0	0,5/0,5	222,8/284,1
	Salada	alface, cebola e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda e feijão vermelho		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	lentilhas estufadas com arroz de tomate	sopa (aipo); pão (glúten); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	12,9/16,2	28,9/37,2	3,2/3,5	3,9/6,1	0,6/0,9	0,3/0,3	204,4/271,9
	Salada	alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
REFORÇO		bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	favas guisadas com cenoura, curgete e massa cotovelos	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	15,4/19,0	38,3/50,3	11,7/13,2	4,1/6,3	0,6/0,9	0,4/0,4	253,5/336,8
	Salada	alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira	Sopa	de feijão verde		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	saladinha de feijão frade e legumes	sopa (aipo); pão (glúten)	12,3/15,5	41,1/51,0	6,5/7,7	5,2/7,8	0,7/1,0	0,2/0,2	264,0/340,0
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		sumo de fruta 100% + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	estufado de cogumelos e feijão branco com arroz branco	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	18,1/18,9	52,7/60,8	4,2/4,4	4,4/6,5	0,7/1,0	0,4/0,4	327,9/382,5
	Salada	pepino, alface e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	sopa (aipo); pão (glúten)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	arroz de açafraão com ervilhas e milho		15,8/ 16,9	55,6/ 64,0	2,7/ 3,3	4,2/ 6,3	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	324,5/ 382,3
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO										
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	sopa (aipo); pão (glúten)	4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	jardineira de legumes [batata, cenoura, ervilhas e feijão verde]		9,5/ 11,9	24,3/ 31,0	5,7/ 6,9	3,8/ 6,0	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	170,6/ 227,7
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, cenoura, ervilhas</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO										
4ª-feira	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz de brócolos		18,1/ 18,9	52,7/ 60,8	4,2/ 4,4	4,4/ 6,5	0,7/ 1,0	0,4/ 0,4	327,9/ 382,5
	Legumes	<i>incorporados: brócolos - salada: alface e cenoura</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO										
5ª-feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	massa guisada com feijão vermelho e legumes		15,8/ 16,8	48,0/ 52,1	3,9/ 4,7	4,3/ 6,4	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	293,3/ 333,8
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, cenoura e repolho</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO										
6ª-feira	Sopa	couve lombarda e feijão verde	sopa (aipo); pão (glúten)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	lentilhas estufadas com batata		12,9/ 16,2	28,9/ 37,2	3,2/ 3,5	3,9/ 6,1	0,6/ 0,9	0,3/ 0,3	204,4/ 271,9
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO										

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

15 de Maio - Dia Internacional da Família
Declarado em 1993 pela Assembleia Geral das Nações Unidas, com o objectivo de que se reconheça o papel nuclear da família na sociedade e se incentive a adoção de medidas no sentido de melhorar a sua condição.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de ervilhas e cenoura		3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
	Prato	massada de cogumelos, cenoura, ervilhas e milho	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,9/ 4,6	16,4/ 20,0	2,9/ 3,1	3,9/ 6,0	0,5/ 0,9	0,2/ 0,2	116,7/ 153,9
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilhas e milho</i>								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	favas estufadas com arroz de tomate e couve lombarda	sopa (aipo); pão (glúten)	15,4/ 19,0	38,3/ 50,3	11,7/ 13,2	4,1/ 6,3	0,6/ 0,9	0,4/ 0,4	253,5/ 336,8
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda - salada: alface e cebola</i>								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade	sopa (aipo); mistura de vegetais estufados (aipo); massa espiral (glúten); pão (glúten); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,5	16,4	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	mistura de vegetais estufados [cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flôr e aipo] com massa esparguete		20,7/ 22,6	53,6/ 62,4	8,1/ 9,0	4,7/ 6,8	0,7/ 1,0	0,3/ 0,3	343,4/ 406,3
	Salada	cenoura, alface e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
REFORÇO		bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	salada de grão-de-bico com batata, cenoura, ervilha e feijão verde	sopa (aipo); pão (glúten)	10,3/ 13,0	38,6/ 48,0	4,4/ 5,2	5,1/ 7,6	0,7/ 1,0	0,2/ 0,2	245,5/ 317,3
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira	Sopa	de curgete		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	arroz de feijão vermelho com brócolos e alho francês	sopa (aipo); pão (glúten)	15,8/ 16,9	55,6/ 64,0	2,7/ 3,3	4,2/ 6,3	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	324,5/ 382,3
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, cenoura e couve branca</i>								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	arroz branco com estufado de cogumelos, ervilhas e cenoura	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	14,6	63,6	6,9	4,2	0,8	0,3	356,6
	Salada	alface, cenoura e tomate		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		4,9	48,0	24,7	0,9	0,1	0,7	223,0
LANCHE		sumo de fruta + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão (glúten); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	estufado de grão-de-bico e legumes [cenoura e couve lombarda] com massa esparguete		19,6	65,8	8,8	7,1	0,9	0,2	410,9
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
LANCHE		fruta + pão de mistura		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO		bolacha de água e sal								
4ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); pão (glúten)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	saladinha de feijão frade [batata, feijão frade e macedónia de legumes: ervilha, cenoura e feijão verde]		12,9	46,0	4,4	0,4	0,1	0,2	244,3
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
LANCHE		fruta + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	massa de favas com legumes [cenoura, couve lombarda, tomate e alho francês]		15,4/19,0	38,3/50,3	11,7/13,2	4,1/6,3	0,6/0,9	0,4/0,4	253,5/336,8
	Salada	incorporados: couve lombarda - salada: couve roxa e milho		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		4,9	48,0	24,7	0,9	0,1	0,7	223,0
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	sopa (aipo); pão (glúten)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	estufado de couve e cenoura com arroz branco		8,7	45,3	7,7	4,0	0,6	0,3	255,6
	Salada	alface, tomate e cenoura		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
LANCHE		fruta + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época								

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

31 de Maio - Dia dos **IRMÃOS**

"O que vivemos entre irmãos é único, irrepetível, molda a nossa vida para sempre".

Assembleia Geral da Confederação Europeia das Famílias Numerosas (ELFAC)



Ilustração: Freepik