

1 a 5 de Janeiro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	<i>Feriado</i>				
	CARNE					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Rissóis de camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz de macedónia	50,1	11,0	27,8	410,6
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de legumes	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos, massa espiral ^(1,3) e salada de alface e cebola	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Bacalhau à Brás (3)(4)	39,9	11,6	29,0	379,5
	SOBREMESA	Gelatina de morango e fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Arroz de aves, salada de cenoura e salface	34,5	13,2	54,2	473,9
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

8 a 12 de Janeiro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana de legumes	12,9	3,5	4,0	98,8
	CARNE	Esparquete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface	45,1	15,3	32,4	447,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Saladinha de peixe (abrótea, batata, cenoura, ervilha, f. verde)	34,5	13,2	54,2	473,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve flor	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Massa à Lavrador (macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ , feijão vermelho, vaca, porco, couve lombarda e cenoura)	34,0	19,2	38,5	461,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com nabiças	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁴⁾ ; arroz de cenoura, salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Pudim flan e fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Frango estufado com batata alourada, cenoura e feijão verde	47,3	21,7	33,5	518,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

15 a 19 de Janeiro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Empadão de atum ⁽⁴⁾ , salada de alface e milho	55,7	13,5	26,3	449,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres e feijão branco	27,5	3,8	10,8	187,6
	CARNE	Hamburguer de vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ no forno com molho de cogumelos, esparguete e salada de cenoura e cebola	49,6	4,7	67,0	508,6
	SOBREMESA	Maçã assada (sem açúcar) e fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Penca	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Jardineira de lulas com batatas , ervilha, cenoura ⁽¹⁴⁾	33,6	13,0	32,2	380,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos	10,5	3,2	2,1	79,2
	CARNE	Massinha de frango com ervilhas, cenoura e feijão verde ^(1,3)	51,8	12,3	28,3	430,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Bolinhos de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de legumes (couve coração, cenoura, feijão verde)	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã Golden, Tangerina

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

22 a 26 de Janeiro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes	10,8	3,1	2,0	79,8
	CARNE	Almôndegas de vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ de tomatada com massa cotovelinhos ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura aos cubos e milho	38,7	15,0	31,0	413,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão com couve portuguesa	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Filetes de pescada dourados ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ ; arroz de cenoura, salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango e fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Massinha com carne (vaca e porco) com legumes (cenoura e couve coração) ⁽¹⁾⁽³⁾	67,9	14,3	40,3	561,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Salada de bacalhau com grão, ovo, batatinha aos cubos e couve lombarda ^(3,4)	10,9	3,1	2,2	80,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Perninha de frango assada com arroz de cenoura; salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

29 de Janeiro a 2 de Fevereiro

		<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Strogonoff de frango com arroz e salada de cenoura ralada	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças e abóbora	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Massada de atum ^(1,3,4) e feijão verde, salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Feijoada da criançada (sem enchidos), vaca e porco, feijão vermelho, cenoura, couve); forminha de arroz	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Medalhões de pescada no forno ⁽⁴⁾ com salada russa (batata, cenoura e feijão verde)	50,5	7,9	24,3	370,2
	SOBREMESA	Pudim flan e fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão branco e Couve Portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Perna de peru estufada com massa espiral, cenoura, milho e tomate ^(1,3)	45,9	11,3	29,4	403,1
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9

PS: Fruta da época - Banana, Maçã Starking, Laranja, kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos