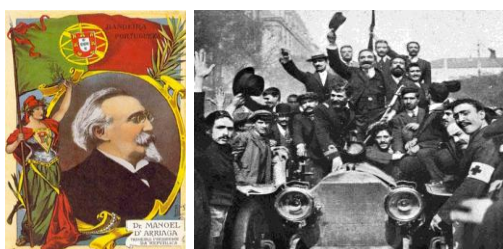


Semana de 1 a 5 de Outubro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
Almoço	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre (leite, soja); sopa (leite, soja);	3,8	14,6	3,4	3,3	0,5	0,2	104,1
	Prato	tesourinhos de pescada (120g) [douradinhos] no forno com arroz branco (60g)	tesourinhos de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	18,6	67,8	3,3	13,9	0,5	0,2	475,0
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e cenoura (30g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,8	23,8	23,8	0,3	0,0	0,0	101,6
	Lanche	sumo de fruta 100%		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	Reforço	pão de mistura com queijo		4,7	40,3	12,0	6,8	3,3	0,6	244,2
3ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com queijo		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo);	10,0	33,6	3,3	3,6	0,4	0,2	207,0
	Prato	strogonoff de aves [frango (82,5g) e peru (82,5g)] com cogumelos (50g) e massa espiral (60g)	sopa (aipo); strogonoff [leite, cogumelos (sulfitos)]; massa (glúten); iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja)	50,9	52,3	8,2	7,9	1,6	0,5	488,5
	Legumes	feijão verde (40g) e cenoura (40g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Lanche	iogurte sólido		11,9	24,2	1,0	2,3	0,2	0,7	134,2
	Reforço	pão de mistura com fiambre de frango		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Almoço	pão de mistura com marmelada		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Almoço	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); queijo (leite, ovo)	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	pescada estufada (130g) com arroz (45g) de cenoura (30g)		28,2	46,1	3,8	5,7	0,8	0,7	352,0
	Salada	beterraba (30g), milho (35g) e pepino (30g)		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Lanche	fruta da época		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	Reforço	pão de mistura com queijo		1,1	19	19	0,6	0,1	0,0	84,3
5ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com queijo		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	de brócolos	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo);	4,2	14,2	6,6	1,9	0,2	0,3	89,9
	Prato	carne de porco fatiada estufada (120g) com feijão vermelho (40g) e massa riscada (60g)	sopa (aipo); massa (glúten); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	16,9	68,5	6,2	10,5	2,6	0,3	546,5
	Legumes	incorporados: couve lombarda (60g) e cenoura (40g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	6,8	24,0	14,0	3,0	1,4	0,0	144,0
	Lanche	leite achocolatado		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
	Reforço	pão de mistura com fiambre de peru		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Pequeno									
	Almoço									
Almoço	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
	Pão - Sobremesa									
	Lanche									
	Reforço									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm 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-Proteínas.

5 de Outubro



Manuel José de Arriaga Brum da Silveira e Peyrelongue foi um advogado, professor, escritor e político de origem açoriana. Grande orador e membro destacado da geração doutrinária do republicanismo português, a 24 de agosto de 1911 tornou-se no primeiro presidente eleito da República Portuguesa.