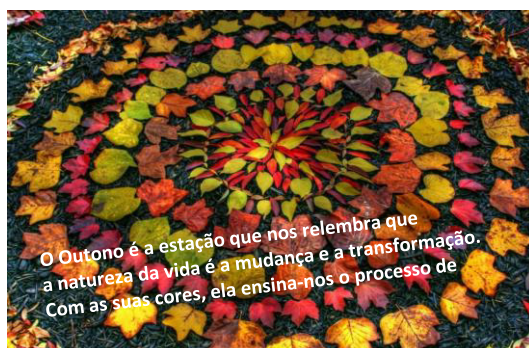


|          |           |  | alergêneos (*)  | Prot.     | HC        | Açúc.     | Lip.      | AG Sat. | Sal     | Kcal        |
|----------|-----------|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|-------------|
| 2ª-feira | Sopa      | de brócolos  |   | 3,9       | 13,2      | 4,4       | 1,5       | 0,2     | 0,2     | 83,8        |
|          | Prato     | ovo (56ml/65ml) mexido com fiambre (15g/20g) e arroz (20g/30g) de cenoura (40g/40g)  | sopa (aipo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); pão (glúten); | 12,9/15,6 | 25,1/33,0 | 3,7/3,7   | 12,8/17,0 | 3,1/4,1 | 1,1/1,3 | 269,1/349,3 |
|          | Salada    | tomate (30g/30g), pepino (30g/30g) e milho (35g/35g)   | glúten); iogurte (leite);   | 0,7       | 9,4       | 9,3       | 0,3       | 0,0     | 0,0     | 42,5        |
|          | Sobremesa | fruta da época   | queijo (leite, ovo)   | 2,3       | 13,5      | 0,5       | 0,4       | 0,1     | 0,4     | 67,5        |
|          | Pão       | de mistura   |   | 12,3/13,8 | 29,1/29,1 | 16,1/16,1 | 5,0/5,7   | 2,6/3,0 | 1,1/1,2 | 208,1/220,4 |
| LANCHE   |           | iogurte sólido + pão de mistura com queijo   |   |           |           |           |           |         |         |             |
| 3ª-feira | Sopa      | creme de couve flor e cenoura  |   | 4,3       | 16,1      | 7,0       | 1,2       | 0,2     | 0,3     | 93,2        |
|          | Prato     | massa à lavrador [carne de vaca (60g/80g), chouriço de carne (-/10g), feijão vermelho (5g/5g) e massa macarronete (10g/15g)] | sopa (aipo); massa (glúten); chouriço de carne (soja);                        | 18,4/26,3 | 16,6/20,9 | 7,3/8,2   | 5,7/12,0  | 1,3/3,1 | 0,3/0,9 | 191,1/297,0 |
|          | Legumes   | incorporados: cenoura (50g/50g), couve lombarda (50g/70g) e couve portuguesa (70g/80g)                                       | pão (glúten); leite; fiambre de peru (soja, leite)                            | 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   |   | 9,9       | 23,3      | 10,3      | 5,1       | 2,4     | 0,8     | 179,3       |
| LANCHE   |           | leite simples mg + pão de mistura com fiambre de peru  |   |           |           |           |           |         |         |             |
| 4ª-feira | Sopa      | abóbora com massinhas  |   | 3,2       | 20,0      | 4,5       | 1,3       | 0,2     | 0,2     | 106,9       |
|          | Prato     | saladinha de atum [atum (85g/90g), batata (60g/80g) e legumes]   | sopa (glúten, aipo); atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja)               | 25,4/27,5 | 18,5/23,1 | 4,9/5,7   | 14,4/17,1 | 1,3/1,6 | 1,1/1,2 | 305,7/357,2 |
|          | Legumes   | incorporados: ervilha (40g/40g), cenoura (60g/60g) e feijão-verde (40g/60g)  |   | 11,3      | 0,0       | 0,0       | 0,0       | 0,0     | 0,0     | 45,4        |
|          | Sobremesa | gelatina   |   | 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   |           | fruta da época + pão de mistura com manteiga   |   |           |           |           |           |         |         |             |
| 5ª-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     | perú (115g/120g) estufado com massa cotovelinhos (20g/30g)   | sopa (aipo); massa cotovelinhos (glúten);                                     | 32,1/34,7 | 19,7/27,2 | 5,5/6,1   | 5,2/7,4   | 0,9/1,2 | 0,3/0,3 | 254,3/315,6 |
|          | Salada    | alface (50g/50g), couve roxa (60g/70g) e tomate (30g/30g)  | glúten); iogurte (leite);   | 0,7       | 9,4       | 9,3       | 0,3       | 0,0     | 0,0     | 42,5        |
|          | Sobremesa | fruta da época   | fiambre de peru (leite, soja)   | 2,3       | 13,5      | 0,5       | 0,4       | 0,1     | 0,4     | 67,5        |
|          | Pão       | de mistura   |   | 8,8       | 29,1      | 16,1      | 4,4       | 2,0     | 0,9     | 189,2       |
| LANCHE   |           | iogurte sólido + pão de mistura com fiambre de peru  |   |           |           |           |           |         |         |             |
| 6ª-feira | Sopa      | de feijão branco e curgete   |   | 3,6       | 15,3      | 4,6       | 1,2       | 0,2     | 0,2     | 88,3        |
|          | Prato     | petinga (120g/130g) frita com arroz (20g/30g) de tomate (35g/35g)  | sopa (aipo); petinga frita (petinga, farinha (glúten));                       | 26,6/29,4 | 23,1/31,6 | 7,2/7,9   | 17,2/22,2 | 3,8/4,6 | 0,6/0,6 | 355,8/446,4 |
|          | Salada    | alface (50g/50g), beterraba (100g/120g) e cenoura (40g/40g)  | pão (glúten); leite; queijo (leite, ovo)                                      | 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   |   | 13,4/14,9 | 33,3/33,3 | 20,3/20,3 | 4,7/5,4   | 2,4/2,8 | 1,1/1,2 | 228,7/241,0 |
| LANCHE   |           | leite achocolatado m/g+ pão de mistura com queijo  |   |           |           |           |           |         |         |             |

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.         | Líp.          | AG Sat.     | Sal         | Kcal            |
|---------------|-----------|--|---|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------------|
| 2ª-feira      | Sopa      | de cenoura   | sopa (aipo);<br>almôndegas<br>(glúten, soja,<br>sulfitos);  | 2,1           | 14,1          | 5,3           | 1,1           | 0,2         | 0,3         | 75,5            |
|               | Prato     | almôndegas de vaca (90g/90g) estufadas com<br>esparguete (20g/30g) salteado                                | (glúten, soja,<br>sulfitos);<br>esparguete<br>(glúten); pão<br>(glúten);<br>fiambre de<br>frango (leite,<br>soja) | 24,3/<br>25,7 | 24,1/<br>31,6 | 4,4/<br>5,1   | 10,1/<br>12,3 | 2,9/<br>3,3 | 0,3/<br>0,3 | 285,5/<br>341,6 |
|               | Salada    | alface (50g/50g), milho (35g/35g) e couve roxa<br>(60g/70g)  |   | 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   |   | 4,0           | 22,9          | 9,8           | 2,2           | 0,6         | 0,6         | 128,1           |
| <b>LANCHE</b> |           | fruta da época + pão de mistura com fiambre de<br>frango   |   |               |               |               |               |             |             |                 |
| 3ª-feira      | Sopa      | de grão-de-bico e couve lombarda   |   | 4,3           | 16,2          | 5,0           | 1,4           | 0,2         | 0,2         | 96,0            |
|               | Prato     | arroz (30g/40g) de tamboril (85g/100g)   | sopa (aipo);<br>tamboril; pão<br>(glúten);<br>iogurte (leite);<br>queijo (leite,<br>ovo)                          | 19,0/<br>22,6 | 29,1/<br>37,3 | 4,9/<br>5,2   | 3,7/<br>5,8   | 0,5/<br>0,8 | 0,4/<br>0,4 | 227,4/<br>294,1 |
|               | Legumes   | incorporados: pimento (20g/20g), cenoura (40g/40g)<br>e feijão verde (40g/50g)                             |   | 2,1           | 17,6          | 17,3          | 5,6           | 5,3         | 0,0         | 127,5           |
|               | Sobremesa | gelado   |   | 2,3           | 13,5          | 0,5           | 0,4           | 0,1         | 0,4         | 67,5            |
|               | Pão       | de mistura   |   | 11,3/<br>12,8 | 30,6/<br>30,6 | 17,6/<br>17,6 | 4,4/<br>5,1   | 2,2/<br>2,6 | 1,0/<br>1,1 | 208,1/<br>220,4 |
| <b>LANCHE</b> |           | iogurte líquido + pão de mistura com queijo  |   |               |               |               |               |             |             |                 |
| 4ª-feira      | Sopa      | creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e<br>alho francês]                                       |   | 5,9           | 16,2          | 7,7           | 1,5           | 0,2         | 0,3         | 100,7           |
|               | Prato     | frango (115g/125g) assado com tomilho (0,1g/0,1g) e<br>massa cotovelos (20g/30g)                           | sopa (aipo);<br>massa<br>cotovelos<br>(glúten); pão<br>(glúten); leite;<br>fiambre de<br>peru (leite,<br>soja)    | 30,4/<br>33,9 | 18,2/<br>25,3 | 4,3/<br>4,6   | 5,9/<br>8,3   | 1,1/<br>1,5 | 0,4/<br>0,4 | 248,5/<br>313,2 |
|               | Salada    | alface (50g/50g), cenoura (40g/40g) e tomate<br>(30g/30g)  |   | 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   |   | 9,9           | 23,3          | 10,3          | 5,1           | 2,4         | 0,8         | 179,3           |
| <b>LANCHE</b> |           | leite simples mg + pão de mistura com fiambre de<br>perú   |   |               |               |               |               |             |             |                 |
| 5ª-feira      | Sopa      | de feijão verde  |   | 2,6           | 13,9          | 4,8           | 1,2           | 0,2         | 0,2         | 77,7            |
|               | Prato     | filete de pescada (85g/100g) panado no forno com<br>batata (80g/100g) salteada                             | sopa (aipo);<br>filetes de<br>pescada<br>panados<br>(filetes de<br>pescada,<br>farinha<br>(glúten))               | 20,5/<br>24,7 | 19,7/<br>24,3 | 4,8/<br>5,7   | 4,6/<br>7,0   | 0,6/<br>1,0 | 0,4/<br>0,5 | 203,7/<br>260,4 |
|               | Legumes   | brócolos (45g/60g), couve-flôr (45g/60g) e cenoura<br>(50g/50g) salteados                                  |   | 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   |   | 7,4/<br>8,9   | 32,5/<br>32,5 | 19,5/<br>19,5 | 2,7/<br>3,4   | 1,2/<br>1,6 | 0,8/<br>0,9 | 185,8/<br>198,1 |
| <b>LANCHE</b> |           | Sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo   |   |               |               |               |               |             |             |                 |
| 6ª-feira      | Sopa      | creme de brócolos  |   | 3,9           | 13,2          | 4,4           | 1,5           | 0,2         | 0,2         | 83,8            |
|               | Prato     | feijoada à transmontana [carne de porco (60g/80g) e<br>feijão vermelho (20g/30g)] e arroz branco (20g/30g) | sopa (aipo);<br>pão (glúten);<br>iogurte (leite)  | 21,8/<br>29,8 | 31,1/<br>44,3 | 7,0/<br>8,3   | 6,6/<br>9,9   | 1,5/<br>2,2 | 0,3/<br>0,3 | 272,8/<br>388,0 |
|               | Legumes   | incorporados: cenoura (50g/50g), couve lombarda<br>(50g/70g) e repolho (60g/80g)                           |   | 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   |   | 7,8           | 29,1          | 16,1          | 2,9           | 1,5         | 0,7         | 171,1           |
| <b>LANCHE</b> |           | iogurte sólido + pão com de mistura com doce   |   |               |               |               |               |             |             |                 |

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.

### Dia Universal dos Direitos da Criança

20 de novembro



A 20 de novembro comemora-se um duplo aniversário que pretende alertar e sensibilizar para os direitos das crianças de todo o mundo: proclamação da [Declaração dos Direitos da Criança](#) (1959) e adoção da [Convenção sobre os Direitos da Criança](#) (1989), pela Assembleia Geral das Nações Unidas.