

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		3,3	13,6	4,9	1,2	0,2	0,2	79,4
	Prato	rolo de carne no forno [carne de porco e vaca] (80g/80g) com arroz branco (30g/40g)	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); leite; fiambre (soja, leite); pão (glúten)	21,6/22,5	32,3/40,5	2,8/3,2	9,1/11,2	2,6/2,9	0,3/0,3	299,8/355,4
	Salada	alface (50g/50g), milho (35g/35g) e couve roxa (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		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE										
3ª-feira	Sopa	creme de curgete		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau (50g/60g), batata (60g/80g) e grão-de-bico (20g/30g)]	sopa (aipo); bacalhau; pudim (leite); queijo (leite); pão (glúten)	17,5/22,6	27,0/36,9	5,7/6,9	4,4/7,0	0,6/1,0	2,1/2,4	219,6/303,4
	Legumes	feijão verde (40g/50g), cenoura (50g/50g) e couve flor (45g/60g)		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
	Sobremesa	pudim		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,4/8,9	32,5/32,5	19,5/19,5	2,7/3,4	1,2/1,6	0,8/0,9	185,8/198,1
LANCHE										
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão branco		3,2	16,3	5,5	1,1	0,2	0,3	89,4
	Prato	perna de frango (115g/125g) assada com massa esparguete (20g/30g)	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite); pão (glúten)	30,6/34,3	20,8/28,6	6,8/7,8	5,9/8,3	1,1/1,5	0,6/0,6	259,9/328,2
	Salada	pepino (30g/30g), beterraba (100g/120g) e cenoura (40g/40g)		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
LANCHE										
5ª-feira	Sopa	de espinafres		3,4	12,8	4,1	1,6	0,2	0,5	80,7
	Prato	pescada (95g/120g) estufada com arroz (20g/30g) de legumes	sopa (aipo); pescada; queijo (leite); pão (glúten)	22,6/28,5	22,8/31,5	4,9/5,7	5,3/7,9	0,8/1,2	0,4/0,5	230,6/313,0
	Legumes	incorporados: brócolos (45g/60g), repolho (60g/80g) e ervilhas (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		7,5/9,0	22,9/22,9	9,8/9,8	2,8/3,5	1,2/1,6	0,8/0,9	147,0/159,3
LANCHE										
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	rojõesinhos [carne de porco] (85g/90g) com batata assada (80g/100g)	sopa (aipo); pão (glúten); fiambre (leite, soja); iogurte (leite)	22,5/24,1	19,3/23,2	4,6/4,8	7,2/9,5	1,8/2,2	0,3/0,3	233,4/275,8
	Salada	alface (50g/50g), cenoura (40g/40g) e tomate (30g/30g)		1,1	13,9	3,4	0,4	0,1	0,1	64,7
	Sobremesa	castanhas assadas		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
LANCHE										

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.

São Martinho foi um cavaleiro, um monge e um santo. É capaz de trazer o verão ao outono e, graças a ele, todos os anos comemos castanhas!

O famoso cavaleiro era um militar do exército romano que abandonou a guerra para se tornar num monge católico e fazer o bem.

Foi a 11 de novembro que São Martinho foi sepultado na cidade francesa de Tours, a sua terra natal, e é por esse motivo que a data foi a escolhida para celebrar o Dia de São Martinho.

