



P/V Semana 2: de 03/07/2017 a 07/07/2017



		Segunda-Feira 03/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Nabo e feijão verde	Energia	kcal	625,8
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de coentros	Proteína	g	24,2
	Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	H.Carbono	g	97,3
	Sobremesa	Melo	Gordura	g	15,6
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	3,3
Lanche	10H00	Maçã Golden	Fibra	g	9,2
	15H00	Pão de sementes com fiambre	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	216,7

		Terça-Feira 04/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Lentilhas com grelos	Energia	kcal	751,1
	Prato	Esparguete de salmão salteado com curgete e cenoura	Proteína	g	32,5
	Vegetais	Incorporado no prato	H.Carbono	g	97,5
	Sobremesa	Gelatina	Gordura	g	25,7
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	4,7
Lanche	10H00	Pera	Fibra	g	9,6
	15H00	Pão de mistura com compota	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	142,9

		Quarta-Feira 05/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Abóbora	Energia	kcal	749,9
	Prato	Frango de caril suave com arroz branco	Proteína	g	33,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e milho	H.Carbono	g	95,3
	Sobremesa	Melancia	Gordura	g	26,2
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	5,3
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	Fibra	g	7,6
	15H00	Pão de mistura com creme vegetal	Energia	kcal	131,7
			Energia	kcal	190,9

		Quinta-Feira 06/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Canja de galinha	Energia	kcal	507,5
	Prato	Rancho da Horta (grão, macarronete, couves, cenoura, courgete)	Proteína	g	22,6
	Vegetais	Incorporado no prato	H.Carbono	g	81,2
	Sobremesa	Pêssego	Gordura	g	10,3
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	1,6
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	Fibra	g	14,8
	15H00	Pão de centeio com queijo	Energia	kcal	59,6
			Energia	kcal	162,7

		Sexta-Feira 07/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Crema de alface com couve roxa	Energia	kcal	526,9
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo)	Proteína	g	32,1
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	H.Carbono	g	73,0
	Sobremesa	Melão	Gordura	g	11,8
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	2,0
Lanche	10H00	Maçã golden	Fibra	g	8,8
	15H00	Pão de centeio com creme vegetal	Energia	kcal	131,7
			Energia	kcal	187,6

* A fruta poderá sofrer alterações

** Para identificação de alergénios contactar o Departamento de Educação



P/V Semana 3: de 10/07/2017 a 14/07/2017



		Segunda-Feira 10/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Primavera	Energia	kcal	786,9
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de milho	Proteína	g	28,4
	Vegetais	Salada de cenoura ralada e pepino	H.Carbono	g	121,2
	Sobremesa	Melão	Gordura	g	20,9
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	7,3
Lanche	10H00	Pera	Fibra	g	10,6
	15H00	Pão de mistura com queijo	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	166,0

		Terça-Feira 11/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Espinafres	Energia	kcal	608,4
	Prato	Salada Camponesa (grão, batata, ovo e cenoura)	Proteína	g	25,6
	Vegetais	Couve flor e brócolos	H.Carbono	g	94,6
	Sobremesa	Leite creme	Gordura	g	14,2
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	2,5
Lanche	10H00	Maçã starking	Fibra	g	15,5
	15H00	Pão de sementes com creme vegetal	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	216,7

		Quarta-Feira 12/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Creme de curgete	Energia	kcal	642,4
	Prato	Strogonoff de peru (cogumelos, molho branco) com massa tagliatelle	Proteína	g	33,7
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	H.Carbono	g	101,6
	Sobremesa	Melancia	Gordura	g	11,3
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	1,9
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	Fibra	g	8,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre	Energia	kcal	59,6
			Energia	kcal	164,2

		Quinta-Feira 13/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Feijão manteiga com lombardo	Energia	kcal	656,6
	Prato	Pescada cozida com batata cozida	Proteína	g	36,2
	Vegetais	Couve de bruxelas e cenoura	H.Carbono	g	84,0
	Sobremesa	Ameixa	Gordura	g	19,6
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	4,2
Lanche	10H00	Banana	Fibra	g	10,9
	15H00	Pão de mistura com compota	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	142,9

		Sexta-Feira 14/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Couve coração	Energia	kcal	647,1
	Prato	Carne de porco assada fatiada com maça e arroz de grelos	Proteína	g	25,3
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	H.Carbono	g	101,1
	Sobremesa	Pêssego	Gordura	g	15,7
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	5,7
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	Fibra	g	11,7
	15H00	Pão de centeio com creme vegetal	Energia	kcal	131,7
			Energia	kcal	187,6

* A fruta poderá sofrer alterações

** Para identificação de alergénios contactar o Departamento de Educação



P/V Semana 4: de 17/07/2017 a 22/07/2017



		Segunda-Feira 17/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Abóbora com tomate	Energia	kcal	679,5
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com puré de batata	Proteína	g	29,0
	Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	H.Carbono	g	103,5
	Sobremesa	Meloa	Gordura	g	16,6
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	4,2
Lanche	10H00	Pera	Fibra	g	7,9
	15H00	Pão de sementes com compota	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	216,7

		Terça-Feira 18/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas	Energia	kcal	646,1
	Prato	Medalhões de pescada no forno com crosta de ervas e arroz alegre	Proteína	g	30,2
	Vegetais	Brócolos e feijão verde	H.Carbono	g	102,2
	Sobremesa	Melancia	Gordura	g	12,9
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	2,0
Lanche	10H00	Maçã starking	Fibra	g	14,9
	15H00	Pão de mistura com compota	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	142,9

		Quarta-Feira 19/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Sopa de peixe com coentros	Energia	kcal	778,6
	Prato	Bolonhesa de lentilhas (espinafres, cenoura, cogumelos) com esparguete	Proteína	g	43,9
	Vegetais	Salada de beterraba e alface	H.Carbono	g	131,6
	Sobremesa	Nectarina	Gordura	g	8,5
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	23,7
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	Fibra	g	1,3
	15H00	Pão de mistura com creme vegetal	Energia	kcal	59,6
			Energia	kcal	190,9

		Quinta-Feira 20/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Couve portuguesa	Energia	kcal	588,3
	Prato	Caldeirada (tintureira, tamboril, batata, pimento)	Proteína	g	31,2
	Vegetais	Cenoura ralada	H.Carbono	g	85,9
	Sobremesa	Pudim	Gordura	g	13,3
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	3,8
Lanche	10H00	Banana	Fibra	g	8,7
	15H00	Pão de centeio com queijo	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	162,7

		Sexta-Feira 21/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Agrião	Energia	kcal	661,3
	Prato	Arroz de pato	Proteína	g	29,7
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	H.Carbono	g	96,3
	Sobremesa	Melão	Gordura	g	17,5
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	3,5
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	Fibra	g	8,5
	15H00	Pão de mistura com fiambre	Energia	kcal	131,7
			Energia	kcal	164,2

* A fruta poderá sofrer alterações

** Para identificação de alergénios contactar o Departamento de Educação



P/V Semana 5: de 24/07/2014 a 29/07/2017

		Segunda-Feira 24/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Creme de brócolos	Energia	kcal	641,4
	Prato	Atum com salada de feijão frade (batata, cenoura)	Proteína	g	32,9
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	H.Carbono	g	83,5
	Sobremesa	Melancia	Gordura	g	19,5
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	2,5
Lanche	10H00	Maçã golden	Fibra	g	11,6
	15H00	Pão de mistura com queijo	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	166,0

		Terça-Feira 25/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Feijão verde	Energia	kcal	740,6
	Prato	Frango assado com massa tagliatelli	Proteína	g	38,9
	Vegetais	Couve roxa e lombardo salteados	H.Carbono	g	92,2
	Sobremesa	Abacaxi	Gordura	g	24,0
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	5,0
Lanche	10H00	Pera	Fibra	g	12,0
	15H00	Pão de sementes com creme vegetal	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	216,7

		Quarta-Feira 26/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Grão com nabiça	Energia	kcal	628,7
	Prato	Ovo envolto em legumes (cogumelos, cenoura) e ervas aromáticas com esparguete	Proteína	g	26,5
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	H.Carbono	g	89,8
	Sobremesa	Melão	Gordura	g	18,2
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	3,4
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	Fibra	g	12,9
	15H00	Pão de mistura com compota	Energia	kcal	59,6
			Energia	kcal	142,9

		Quinta-Feira 27/07/2017	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Couve flor e nabo	Energia	kcal	687,6
	Prato	Arroz de lulas	Proteína	g	37,6
	Vegetais	Salada de tomate e milho	H.Carbono	g	105,3
	Sobremesa	Gelatina	Gordura	g	12,9
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	2,8
Lanche	10H00	Banana	Fibra	g	8,2
	15H00	Pão de mistura com fiambre	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	164,2

		Sexta-Feira 28/07/2016	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Creme de cenoura com couve galega ripada	Energia	kcal	620,9
	Prato	Bife de porco no tacho com arroz de açafraão	Proteína	g	28,0
	Vegetais	Salada de alface e pepino	H.Carbono	g	98,1
	Sobremesa	Nectarina	Gordura	g	12,9
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	2,9
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	Fibra	g	9,8
	15H00	Pão de centeio com creme vegetal	Energia	kcal	131,7
			Energia	kcal	187,6