

		Valorização Nutricional				
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Crepe de feijão verde	51,1	1,3	8,5	1,2
	Prato	Peito de frango estufado com Macarronete e Salada de Alface e Couve roxa	1,3,7,14	164,1	2,8	18,8
	Dieta	Peito de frango estufado simples com arroz e cenoura cozida	1,3,7	160,4	2,7	18,6
	Vegetariana	Caril de Soja Grossa com Alho francês e Cogumelos e Arroz	1,3,6,7,14	321,7	1,2	43,4
	Sobremesa	*Fruta da época				29,5
		Em rodapé				
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres	50,2	1,1	8,3	1,3
	Prato	Pescada assada com Batata corada e Brócolos cozidos	4	139,0	7,1	11,9
	Dieta	Pescada assada ao natural com Batata e Brócolos cozidos	4	139,0	7,1	11,9
	Vegetariana	Tofu salteado com Cenoura e Courgete com Massa espiral	1,3,6	220,4	7,1	27,0
	Sobremesa	*Fruta da época				10,7
		Em rodapé				
4ª Feira	Sopa	Crepe de Alho francês e Cenoura	51,3	1,1	8,7	1,2
	Prato	Perna de Borrego assada com Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate		165,5	5,6	13,7
	Dieta	Borrego assado simples com Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate		161,0	5,1	14,1
	Vegetariana	Arroz de Seitan com Ervilhas, Cenoura e Milho	1,6	174,2	3,0	25,1
	Sobremesa	*Fruta da época				10,8
		Em rodapé				
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com grelos	57,7	1,1	9,4	1,7
	Prato	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Salmão com Ovo Cozido	4	188,3	3,6	18,5
	Dieta	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Salmão	4	188,3	3,6	18,5
	Vegetariana	Paella Vegetariana (soja grossa, arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	6	219,7	4,3	25,1
	Sobremesa	*Fruta da época / Maça Assada				17,5
		Em rodapé				
6ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve-flor, curgete e cenoura)	50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	Carne de Vaca estufada com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho		199,9	7,7	20,9
	Dieta	Carne de Vaca estufada com Arroz Branco e Salada de Alface e Milho		195,9	7,8	19,9
	Vegetariana	Hamburguer de Grão com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho	1,6,11	299,9	5,8	48,7
	Sobremesa	*Fruta da época				10,2
		Em rodapé				

De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por Nota 1: motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maça - 96,9 (kcal); 0,9 (Lip); 22,9 (HC); 0,3 (Prot.); Banana da Madeira - 142,5 (Kcal); 0,6 (Lip); 32,7 (HC); 2,4 (Prot.); Ananás dos Açores - 57,2Kcal; 0,3(Lip); 12,4(HC); 0,7(Prot.); Ameixa - 43,2 (kcal); 0,2(Lip); 8,9(HC); 1,0(Prot); Pera - 69,7Kcal; 0,7(Lip); 16,0(HC); 0,5(Prot); Melão - 45,9Kcal; 0,5(Lip); 9,7(HC); 1,0(Prot); Melão - 36Kcal; 0,2(Lip); 7,6(HC); 1,1 (Prot); Uvas - 3,6Kcal; 0,65(Lip); 24,2(HC); 0,39(Prot); Pêssego - 296,4(Kcal); 0,4(Lip); 9,7(HC); 0,79(Prot); Melancia - 43,2Kcal; 0,4(Lip); 9,9(HC); 0,7(Prot); Gelatina - 112Kcal; 0(Lip); 25(HC); 2,8(Prot); Maça Assada / Maça Cozida - 96,9Kcal; 0,9(Lip); 22,8(HC); 0,3(Prot); Pera Cozida / Pera Assada - 69,7Kcal; 0,7(Lip); 16(HC); 0,5(Prot); Iogurte - 125Kcal; 1,9(Lip); 12(HC); 4,5(Prot); Gelado - 297Kcal; 1,6,4(Lip); 32,6(HC); 3,4(Prot);

		Valorização Nutricional				
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa		65,0	1,1	10,5	2,2
	Prato					
	Dieta					
	Vegetariana					
	Sobremesa					
3ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Dieta					
	Vegetariana					
	Sobremesa					
4ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Dieta					
	Vegetariana					
	Sobremesa					
5ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Dieta					
	Vegetariana					
	Sobremesa					
6ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Dieta					
	Vegetariana					
	Sobremesa					

De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por Nota 1: motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot); Banana da Madeira-142,5 (kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); Pera-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot); Uvas-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PeraCozida/PeraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

			Valorização Nutricional				
			Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Crema de Cenoura		51,0	1,1	8,6	1,2
	Prato	Bife de Frango estufado com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3	151,7	3,6	17,1	13,4
	Dieta	Bife de Frango estufado ao natural com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3	149,8	3,0	17,1	13,4
	Vegetariana	Feijoada Vegetariana (feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com Arroz branco	6	234,4	2,5	44,0	8,1
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
3ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Espinafres		59,3	1,2	9,7	1,7
	Prato	Lombos de Pescada de tomata com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	184,5	5,0	2,1	10,0
	Dieta	Lombos de Pescada estufados ao Natural com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	181,3	3,6	2,1	10,0
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com Mistura de legumes e Batata cozida	1,6,8,11	119,6	2,3	19,3	4,6
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde		52,4	1,2	8,7	1,3
	Prato	Pá de Porco assada com Esparguete e cenoura		200,9	8,9	18,9	10,8
	Dieta	Pá de Porco assada ao natural com Esparguete e Cenoura		198,5	7,6	18,9	10,8
	Vegetariana	Salada Tofu com Batata, Grão, Cenoura e Feijão verde	1,6	105,2	2,8	13,2	5,8
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
5ª Feira	Sopa	Sopa de Macedónia (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde)		41,4	1,8	5,2	0,7
	Prato	Douradinhos de Pescada no forno com Arroz Xau-xau (ervilhas e ovo mexido)	1,3,4	135,1	2,0	16,5	12,0
	Dieta	Maruca assada com Arroz de Ervilhas	4	77,9	0,6	11,1	7,2
	Vegetariana	Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com Batata cozida	6	128,9	1,2	17,5	10,0
	Sobremesa	*Fruta da época / Pêra Cozida					
Em rodapé							
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda		57,3	1,1	9,5	1,8
	Prato	Stroganoff de Vaca com Cogumelos e Macarrão		205,8	10,4	16,8	10,7
	Dieta	Tirinhas de Vaca o natural com Macarrão		157,8	4,4	18,2	10,9
	Vegetariana	Salteado de Cogumelos com Pimentos, Espinafres e Cebola com Arroz e brócolos cozidos	1,12	229,0	2,3	44,5	6,9
	Sobremesa	*Fruta da época					

De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por Nota 1: motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo a *Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007)*, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal):0,9 (Lip):22,9 (HC):0,3 (Prot.); Banana da Madeira-142,5 (Kcal):0,6 (Lip):32,7 (HC):2,4 (Prot.); Ananás dos Açores-57,2Kcal:0,3(Lip):12,4(HC):0,7(Prot.); Ameixa-43,2 (kcal):0,2(Lip):8,9(HC):1,0(Prot.); Pêra-69,7Kcal:0,7(Lip):16,0(HC):0,5(Prot.); Melão-45,9Kcal:0,5(Lip):9,7(HC):1,0(Prot.); Melão-36Kcal:0,2(Lip):7,6(HC):1,1(Prot.); Uvas-3,6Kcal:0,65(Lip):24,2(HC):2,8(Prot.); Pêssego-29,6 (Kcal):0,4(Lip):9,7(HC):0,79(Prot.); Melancia-43,2Kcal:0,4(Lip):9,9(HC):0,7(Prot.); Gelatina-112Kcal:0(Lip):25(HC):2,8(Prot.); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9Kcal:0,9(Lip):22,8(HC):0,3(Prot.); PêraCozida/PêraAssada-69,7Kcal:0,7(Lip):16(HC):0,5(Prot.); Iogurte-125Kcal:1,9(Lip):12(HC):4,5(Prot.); Gelado-297Kcal:16,4(Lip):32,6(HC):5,4(Prot.);

(Semana de 16 a 20 de Novembro de 2020)

		Valorização Nutricional				
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa		50,3	1,1	8,5	1,2
	Prato					
3ª Feira	Dieta		186,6	4,1	21,4	19,8
	Vegetariana					
	Sobremesa					
4ª Feira	Dieta		92,0	2,5	10,5	6,6
	Vegetariana					
	Sobremesa					
5ª Feira	Dieta		190,0	3,4	27,8	11,5
	Vegetariana					
	Sobremesa					
6ª Feira	Dieta		56,8	1,1	9,2	1,8
	Vegetariana					
	Sobremesa					

De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por Nota 1: motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis.

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos

*Frutas da época (5 variedades por semana):
 Maçã - 96,9 (kcal); 0,9 (Lip); 22,9 (HC); 0,3 (Prot);
 Banana da Madeira - 142,5 (Kcal); 0,6 (Lip); 32,7 (HC); 2,4 (Prot);
 Ananás dos Açores - 57,2Kcal; 0,3(Lip); 12,4(HC); 0,7(Prot);
 Ameixa - 43,2 (kcal); 0,2(Lip); 8,9(HC); 1,0(Prot);
 Pera - 69,7Kcal; 0,7(Lip); 16,0(HC); 0,5(Prot);
 Melão - 45,9Kcal; 0,5(Lip); 9,7(HC); 1,0(Prot);
 Melão - 36Kcal; 0,2(Lip); 7,6(HC); 1,1(Prot);
 Uvas - 3,6Kcal; 0,65(Lip); 24,2(HC); 0,39(Prot);
 Pêssego - 296,4(Kcal); 0,4(Lip); 9,7(HC); 0,79(Prot);
 Melancia - 43,2Kcal; 0,4(Lip); 9,9(HC); 0,7(Prot);
 Gelatina - 112Kcal; 0(Lip); 25(HC); 2,8(Prot);
 Macã Assada/Maçã Cozida - 96,9Kcal; 0,9(Lip); 22,8(HC); 0,3(Prot);
 Pera Cozida/Pera Assada - 69,7Kcal; 0,7(Lip); 16(HC); 0,5(Prot);
 Iogurte - 125Kcal; 1,9(Lip); 12(HC); 4,5(Prot);
 Gelado - 297Kcal; 16,4(Lip); 32,6(HC); 5,4(Prot);

		Valorização Nutricional				
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa		50,9	1,1	8,5	1,3
	Prato					
	Dieta					
	Vegetariana					
	Sobremesa					
3ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Dieta					
	Vegetariana					
	Sobremesa					
4ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Dieta					
	Vegetariana					
	Sobremesa					
5ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Dieta					
	Vegetariana					
	Sobremesa					
6ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Dieta					
	Vegetariana					
	Sobremesa					

De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por Nota 1: motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot);
 Pêra-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot);
 Uvas-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot);
 Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PêraCozida/PêraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot);
 Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

(Semana de 30 de Novembro a 04 de dezembro de 2020)

		Valorização Nutricional				
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve lombarda e cenoura)	49,8	1,0	8,3	1,3
	Prato	Bolonhesa de Atum com Salada de alface e tomate	1,3,4,8,10,14	175,6	8,0	26,7
	Dieta	Pescada cozida com Batata e Cenoura cozida	4	83,0	0,5	11,8
3ª Feira	Vegetariana	Feijoada vegetariana (soja grossa, feijão catariño, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com arroz branco	6	238,3	2,7	35,3
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé			
	Sopa	Sopa de Feijão Encarnado com Espinafres	59,0	1,2	9,8	1,8
4ª Feira	Prato	Coxa de Peru com Arroz e Couve flor cozida	103,8	3,6	15,6	1,8
	Dieta	Coxa de Peru ao natural com Arroz e Couve flor cozida	103,8	3,6	15,6	1,8
	Vegetariana	Estufado de Lentilhas com Legumes (cenoura, tomate, abóbora e cebola) com Macarrão	1,3,6,8,11	215,5	4,9	32,5
5ª Feira	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	Em rodapé			
	Sopa	Crema de Grão de Bico e Abóbora	61,5	1,2	9,6	2,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola com ervas aromáticas)	3,4	188,6	3,8	21,6
6ª Feira	Dieta	Maruca cozida com Batata e Cenoura cozida	4	83,0	0,5	11,8
	Vegetariana	Estufadinho de Tomate com Seitan e Courgette, com Legumes com Batata cozida	1,6	83,0	2,0	10,9
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé			
7ª Feira	Sopa	Crema de feijão verde	51,1	1,3	8,5	1,2
	Prato	Pá de porco assada com Arroz de feijão vermelho	1,3	200,5	8,3	19,5
	Dieta	Bife de Frango com Arroz e Brócolos cozidos	1,3	135,4	2,1	12,8
8ª Feira	Vegetariana	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,6	236,3	3,0	31,6
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé			
	Sopa	Sopa de Napiças	48,7	1,0	8,0	1,3
9ª Feira	Prato	Lombo de Salmão assado com Batata corada e Salada de Alface e Pepino	4	225,9	11,9	19,4
	Dieta	Lombo de Salmão assado ao natural com Batata corada e Salada de Alface e Pepino	4	225,9	11,9	19,4
	Vegetariana	Cubinhos de Tofu com Cogumelos, Courgette e Cenoura ripada com Arroz de Ervilhas	1,6	183,6	6,4	23,0
10ª Feira	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé			

De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por Nota 1: motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot); Banana da Madeira-142,5 (kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); Uvas-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); Pêra-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Pêssego-294,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); 3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Maçã Assada-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); Pêra Cozida-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); Maçã Assada-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); Pêra Cozida-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

		Valorização Nutricional				
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	1	51,0	1,1	8,6	1,2
	Prato	1,3	151,7	3,6	17,1	13,4
	Dieta	1,3	149,8	3,0	17,1	13,4
	Vegetariana	6	234,4	2,5	44,0	8,1
	Sobremesa	*Fruta da época				
3ª Feira		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
	Sopa	1	59,3	1,2	9,7	1,7
	Prato	4	88,5	1,4	12,0	6,6
	Dieta	4	86,0	1,0	12,0	6,6
	Vegetariana	1,6,8,11	119,6	2,3	19,3	4,6
4ª Feira		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
	Sopa	1	50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	1,3	200,5	8,3	19,5	11,4
	Dieta	1,6	211,2	4,5	18,6	10,7
	Vegetariana	1,6	105,2	2,8	13,2	5,8
5ª Feira		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
	Sopa	1,3,4	41,4	1,8	5,2	0,7
	Prato	1,3,4	136,0	2,0	18,7	12,0
	Dieta	4	77,9	0,6	11,1	7,2
	Vegetariana	6	128,9	1,2	17,5	10,0
6ª Feira		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
	Sopa	1	57,3	1,1	9,5	1,8
	Prato	1,12	205,8	10,4	16,8	10,7
	Dieta	1,12	157,8	4,4	18,2	10,9
	Vegetariana	1,12	229,0	2,3	44,5	6,9

De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por Nota 1: motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); Pêra-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); Uvas-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada;MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PêraCozida;PêraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

(Semana de 14 a 18 de Dezembro de 2020)

		Valorização Nutricional				
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa		50,3	1,1	8,5	1,2
	Prato					
3ª Feira	Dieta					
4ª Feira	Dieta					
5ª Feira	Dieta					
6ª Feira	Dieta					

De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

Nota 1: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 2: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):
Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot);
Maçã-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot);
Pêra-69,7Kcal;0,7(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot);
Uvas-3,6Kcal;0,65(Lip);25(HC);2,8(Prot); **Maçã Assada/Maçã Cozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **Pêra Cozida/Pêra Assada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot);
Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);
Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot);