

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipoi), esparguete (glúten), carne picada (glúten, soja, sulfitos);	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	esparguete à bolonhesa	hambúrguer vegetariano (glúten, soja);	19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano com esparguete	hambúrguer vegetariano (glúten, soja);	12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	S/ Glúten	esparguete [s/glúten] à bolonhesa	vinagre (sulfitos);	19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba	queque (ovo, glúten)	2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipoi); cavala; seitan (glúten, soja);	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]	vinagre (sulfitos);	26,8	34,3	3,9	14,4	2,1	1,7	376,0
	Vegetariana	seitan assado com arroz alegre [milho, cenoura, ervilhas]	queque (ovo, glúten)	43,8	49,4	3,1	6,7	1,0	0,3	435,4
	S/ Glúten	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]		26,8	34,3	3,9	14,4	2,1	1,7	376,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate incorporados: cenoura e milho		1,2	7,6	2,7	0,4	0,0	0,2	38,0
	Sobremesa	queque		2,9	29,3	14,9	14,1	1,7	0,0	255,6
4ª feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipoi); massa (glúten);	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	frango estufado com massa espiral	vinagre (sulfitos)	31,5	23,9	3,2	24,6	5,3	0,4	446,8
	Vegetariana	massa de legumes [alho francês, couve-flor, grão-de-bico e feijão verde]		14,4	44,6	8,0	7,7	1,1	0,2	307,9
	S/ Glúten	frango estufado com massa espiral [s/glúten]		29,5	26,3	2,3	24,3	5,2	0,4	442,9
	Salada/Legumes	incorporados: alho francês, couve flor e feijão verde		4,6	6,2	4,8	0,5	0,1	0,0	46,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa (aipoi); ovo; vinagre (sulfitos)	13,1	21,6	7,3	1,6	0,2	0,3	125,1
	Prato	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Vegetariana	salada de feijão frade [feijão frade, batata e salsa polvilhada]		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	S/ Glúten	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Ovolactovegetariana	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola		2,5	3,9	3,3	0,2	0,0	0,0	26,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de couve coração com nabo	sopa (aipoi); vinagre (sulfitos)	8,9	20,0	7,8	1,8	0,1	0,3	111,4
	Prato	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]		25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Vegetariana	arroz vegetariano [arroz, ervilha, cenoura, feijão verde e couve]		14,7	49,6	7,7	6,3	1,0	0,2	317,8
	S/ Glúten	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]		25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.


4 de Fevereiro
Dia Mundial de Luta Contra o Cancro

Iniciativa global da União Internacional de Controlo do Cancro (UICC), a maior e mais antiga organização dedicada à luta contra o cancro, da qual a Liga Portuguesa Contra o Cancro é membro pleno desde 1983.

Objetivos :aumentar a consciencialização sobre a doença e promover a prevenção, a deteção precoce e o acesso equitativo a cuidados de qualidade.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz		15,8	56,6	1,2	5,6	0,8	0,1	346,8
	S/ Glúten	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve coração	sopa (aipo); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	frango assado com esparguete		31,4	22,5	1,7	24,7	5,3	0,4	441,4
	Vegetariana	esparguete com cogumelos e ervilhas		11,8	23,8	4,3	6,5	1,0	0,2	202,8
	S/ Glúten	frango assado com esparguete [sem glúten]		29,4	24,8	0,8	24,4	5,2	0,4	437,5
	Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba <u>incorporados:</u> cogumelos		1,4	6,0	5,8	0,0	0,0	0,3	29,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	posta de bacalhau fresco com saladinha de batata cozida, ovo e salsa		29,0	20,0	1,8	12,6	2,6	0,5	311,2
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
	S/ Glúten	posta de bacalhau fresco com saladinha de batata cozida, ovo e salsa		29,0	20,0	1,8	12,6	2,6	0,5	311,2
	Ovolactovegetariana	ovo cozido com pimento, tomate e cebola estufados com saladinha de batata		11,0	21,4	3,1	11,3	2,2	0,3	233,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	ranchinho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	ranchinho vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	S/ Glúten	ranchinho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, massa [s/glúten], couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados:</u> couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); filetes de pescada; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	filete de pescada gratinado com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com saladinha de batata		13,3	44,8	3,8	5,3	0,8	0,1	294,8
	S/ Glúten	filete de pescada no forno com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Salada/Legumes	couve roxa, cebola e pimento		2,1	4,3	3,6	0,2	0,0	0,0	26,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

12 de Fevereiro Dia da Mão Vermelha

Criado em 2002 por iniciativa da ONU, com a instituição do Protocolo Facultativo à Convenção sobre os Direitos da Criança, assinado por mais de 100 países.



Apesar da existência de convenções internacionais contra o uso de crianças na guerra, estima-se que o número de crianças soldados espalhadas pelo mundo ande entre 300 e 500 mil (entre elas um terço são raparigas).

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); hambúrguer de aves (glúten); soja, sulfitos; vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	hambúrguer de aves com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		20,9	16,2	5,3	11,0	3,0	0,3	247,9
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		14,5	37,9	8,0	6,6	1,0	0,3	271,6
	S/ Glúten	febra de porco estufada com massa espiral [s/glúten] e legumes [couve, cenoura e feijão verde]		24,1	18,9	6,2	9,8	2,2	0,3	258,5
	Salada/Legumes	cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

3ª feira	Sopa	feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	S/ Glúten	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

4ª feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	ovo mexido com esparguete e cogumelos salteados em azeite e oregãos		12,4	21,6	1,1	11,9	2,4	0,0	248,9
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete e cogumelos salteados		17,7	47,1	3,1	6,3	1,0	0,1	321,1
	S/ Glúten	ovo mexido com esparguete [s/glúten] e cogumelos salteados em azeite e oregãos		12,4	21,6	1,1	11,9	2,4	0,0	248,9
	Salada/Legumes	alface e cenoura raspada <u>incorporados</u> : cogumelos		1,8	2,8	2,6	0,3	0,1	0,0	26,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

5ª feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (aipo); soja; vinagre (sulfitos); pudim (leite)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Vegetariana	chili com feijão encarnado, milho e soja fina e arroz branco		20,5	60,3	5,8	11,5	1,5	20,5	450,6
	S/ Glúten	chili com feijão encarnado, milho e arroz branco		17,0	75,2	1,9	6,5	0,8	0,3	430,3
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e pimento		1,3	7,5	2,6	0,4	0,0	0,2	38,6
	Sobremesa	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1

6ª feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	massa de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, couve lombarda, repolho e cenoura] com massa macarronete		29,4	27,8	7,1	9,5	1,9	0,0	327,8
	Vegetariana	massa vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com massa macarronete		20,2	46,5	7,1	6,5	1,0	0,3	329,4
	S/ Glúten	massa de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, couve lombarda, repolho e cenoura] com massa espiral [s/ glúten]		29,4	27,8	7,1	9,5	1,9	0,0	327,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombardo, repolho e cenoura		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo); douradinhos de escamudo (petxe); soja; vinagre (sulfitos)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	douradinhos de escamudo no forno com arroz de tomate		11,8	44,7	1,7	11,9	0,8	0,1	336,2
	Vegetariana	arroz de soja com tomate		28,6	43,1	8,0	6,3	1,0	0,1	363,6
	S/ Glúten	douradinhos de escamudo no forno com arroz de tomate		11,8	44,7	1,7	11,9	0,8	0,1	336,2
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de cenoura e grão-de-bico	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	10,9	19,6	5,6	1,5	0,2	0,3	107,5
	Prato	esparguete de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		24,5	18,9	5,5	6,8	1,1	0,3	235,6
	Vegetariana	estufado de legumes [ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento] com massa esparguete		14,1	38,8	8,5	6,8	1,1	0,2	274,8
	S/ Glúten	esparguete [s/glúten] de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		23,5	20,1	5,1	6,7	1,1	0,3	233,6
	Salada/Legumes	incorporados: ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		3,8	7,3	4,4	0,5	0,1	0,1	48,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos e salsa		31,4	36,6	2,6	17,1	1,7	1,1	430,2
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata e salsa		38,8	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,0
	S/ Glúten	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos e salsa		31,4	36,6	2,6	17,1	1,7	1,1	430,2
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino		0,9	2,3	2,1	0,3	0,1	0,0	15,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	peito de frango no forno laminado com macarronete		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		12,4	36,1	6,2	8,2	1,2	0,2	269,5
	S/ Glúten	peito de frango no forno laminado com massa espiral [s/glúten]		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		4,0	7,6	6,7	1,4	0,3	0,1	57,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de couve coração e curgete	sopa (aipo); bacalhau; vinagre (sulfitos)	9,6	18,8	6,6	1,7	0,2	0,3	108,2
	Prato	bacalhau fresco no forno com ervas Provence, salsa e arroz branco		20,9	32,6	1,0	5,7	0,9	0,3	269,6
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz branco		14,3	58,0	3,4	5,4	0,8	0,2	353,0
	S/ Glúten	bacalhau fresco no forno com ervas Provence, salsa e arroz branco		20,9	32,6	1,0	5,7	0,9	0,3	269,6
	Salada/Legumes	juliana de alface, beterraba e curgete		3,2	6,0	5,9	0,3	0,1	0,2	39,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

DIA DO PENSAMENTO

22 de Fevereiro

O seu significado:

Reflexão, fraternidade, união e harmonia universal, sem fronteiras e impedimentos políticos ou religiosos.

