

		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	pausa letiva								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
3ª-feira	Sopa	carnaval								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
4ª-feira	Sopa	pausa letiva								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); cavala; pão (glúten)	2,7	18,0	7,9	1,1	0,1	0,4	92,7
	Prato	massa de cavala		28,1	32,6	1,4	16,8	2,5	1,7	393,9
	Vegetariano	massa de legumes [feijão verde e milho] e favas com cebola e salsa		7,4	22,3	3,2	6,0	0,9	0,3	174,3
	Salada	pepino, tomate e beterraba		2,7	8,2	8,2	0,5	0,1	0,3	47,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	à lavrador	sopa (sulfitos); pão (glúten)	7,8	29,7	15,3	2,2	0,2	0,5	168,0
	Prato	cubos de carne de porco estufados com arroz		33,9	45,0	4,0	17,6	4,5	0,8	478,4
	Vegetariano	arroz com feijão catarino estufado, milho e cenoura		18,7	61,8	4,9	6,5	1,0	0,3	385,9
	Salada	couve roxa e cenoura		2,2	6,2	5,4	0,0	0,0	0,1	32,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.



CARNAVAL



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos); massa (glúten); atum; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	5,5	18,1	15,8	2,3	0,4	0,5	111,8
	Prato	massa de atum		25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa		6,7	30,7	2,9	8,3	1,2	0,1	226,9
	Salada	alface, cenoura e milho		3,6	12,9	3,3	0,8	0,0	0,4	72,6
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	3,6	18,8	9,4	1,3	0,1	0,5	101,0
	Prato	pá de porco assada com arroz primavera		33,9	45,0	4,0	17,6	4,5	0,8	478,4
	Vegetariano	bolonhesa de soja com arroz		24,1	53,9	5,0	18,9	2,6	0,1	487,0
	Salada	alface, tomate e cenoura		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos); peixe; cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	7,1	23,1	11,9	2,3	0,4	0,8	140,4
	Prato	caldeirada de peixe		28,5	23,3	4,7	9,2	1,4	0,5	291,1
	Vegetariano	estufado de legumes com cogumelos, batata, cenoura e feijão verde		5,3	25,3	6,3	5,6	0,8	0,2	173,6
	Salada	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / pudim de caramelo		1,1/ 4,4	16,5/ 28,5	16,3/ 24,0	0,5/ 2,1	0,2/ 1,4	0,0/ 0,1	74,9/ 151,5
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de juliana	sopa (sulfitos); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	6,0	24,9	8,8	2,1	0,2	0,4	141,7
	Prato	almôndegas estufadas com massa esparguete		22,9	36,1	2,7	24,7	1,2	0,2	461,3
	Vegetariano	empadão de massa com legumes salteados		14,5	37,9	8,0	6,6	1,0	0,3	271,6
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,2	14,2	4,6	0,8	0,0	0,4	72,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	3,9	17,8	9,3	1,5	0,3	0,3	99,7
	Prato	pescada no forno com orégãos e limão com arroz		28,5	40,8	1,2	2,3	0,3	0,6	303,6
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz		14,6	55,5	4,7	8,4	1,3	0,2	361,7
	Salada	pepino, milho e tomate		2,6	12,5	2,9	1,1	0,1	0,3	69,2
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

*Março, marçagão,
manhãs de
inverno e tardes
de verão.*

**Lua Nova trovejada,
trinta dias é molhada**



**Em março,
chove cada dia um pedaço!**

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve branca com abóbora	sopa (sulfitos);	3,0	21,1	11,5	1,6	0,3	0,5	109,5
	Prato	esparguete à bolonhesa	carne picada (glúten, soja, sulfitos);	23,4	37,7	1,8	24,7	1,2	0,2	469,6
	Vegetariano	seitan estufado com massa esparguete		20,9	32,1	2,7	9,2	1,5	0,1	298,9
	Salada	pepino, cenoura e tomate	esparguete (glúten); seitan	1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	Sobremesa	fruta da época	(glúten, soja);	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	pão (glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (sulfitos);	6,6	15,5	5,3	2,3	0,4	0,3	109,4
	Prato	solha no forno com arroz de legumes	solha;	31,5	36,0	3,9	9,9	1,5	0,7	363,9
	Vegetariano	arroz de açafrão com cogumelos e cenoura		5,1	36,2	4,1	7,7	1,1	0,2	234,7
	Salada	alface, cenoura e milho	cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,6	12,9	3,3	0,8	0,0	0,4	72,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos); pão (glúten)	4,8	18,6	8,4	1,8	0,2	0,8	109,9
	Prato	rojões abafados com batata corada		29,9	24,0	2,0	12,7	2,9	0,4	332,8
	Vegetariano	batatas gratinadas com salsa e legumes salteados		7,6	31,3	8,3	7,9	1,2	0,2	227,8
	Salada	milho, feijão verde e beterraba		4,4	17,8	7,5	0,8	0,1	0,5	95,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (sulfitos); tintureira;	5,6	20,4	9,4	2,3	0,4	0,3	123,5
	Prato	tintureira estufada com arroz de cenoura	salsichas de soja (glúten, ovo; soja);	31,5	35,3	3,5	7,5	1,0	0,9	337,9
	Vegetariano	salsichas de soja com molho de tomate e arroz		14,7	43,5	1,2	21,6	2,6	1,6	430,6
	Salada	tomate, pepino e couve roxa	gelatina (sulfitos); pão (glúten)	3,0	6,5	5,9	0,5	0,1	0,0	40,6
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		1,1/ 0,0	16,5/ 27,8	16,3/ 27,2	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,3	74,9/ 114,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de cenoura com couve ripada	sopa (sulfitos);	4,5	17,3	8,0	1,6	0,2	0,4	100,8
	Prato	frango assado com massa	massa	37,3	32,0	0,8	30,3	6,5	0,4	551,4
	Vegetariano	tofu estufado com massa		19,4	34,0	2,0	15,1	2,1	0,1	349,5
	Salada	alface, cenoura e beterraba	(glúten); tofu (soja); pão (glúten)	3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.

Pai, a Minha Sombra és Tu

a cadeira está vazia, um corpo ausente
não aquece a madeira que lhe dá forma

e não ouço o recado que me quiseste dar
nem a tua voz forte que grita *meninos*
na hora de acordar
ouço o teu abraço, no corredor em gaia
e os olhos molhados pela inusitada despedida

o sol foge
mas o crepúsculo desenha a sombra que
tenho colada aos pés
ou o espelho, coberto com a tua face

pai, digo-te
a minha sombra és tu

Jorge Reis-Sá, in "A Palavra no Cimo das Águas"



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de hortaliça	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	5,0	15,7	7,1	1,9	0,3	0,2	98,8
	Prato	rolo de carne no forno com massa salteada		22,8	35,4	1,8	24,6	1,2	0,1	457,9
	Vegetariano	legumes salteados com massa		8,2	39,1	6,9	8,0	1,2	0,1	259,4
	Salada	pepino, milho e tomate		2,6	12,5	2,9	1,1	0,1	0,3	69,2
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (sulfitos); pescada; soja; pão (glúten)	4,3	23,8	13,3	1,9	0,3	0,5	128,1
	Prato	arroz com pescada no forno		28,5	40,7	1,0	9,3	1,3	0,5	364,5
	Vegetariano	soja estufada com arroz		23,5	51,7	5,0	18,9	2,6	0,1	475,3
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	6,9	24,9	14,2	1,8	0,1	0,5	141,8
	Prato	feijoada de carnes (frango e porco) com arroz		35,7	66,3	5,1	17,4	3,6	0,5	571,7
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos		22,9	86,1	5,2	9,2	1,1	0,4	521,1
	Salada	alface, cenoura e feijão verde		3,7	6,5	5,5	0,4	0,1	0,1	43,4
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim)		1,1/ 4,4	16,5/ 28,5	16,3/ 24,0	0,5/ 2,1	0,2/ 1,4	0,0/ 0,1	74,9/ 151,5
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes	sopa (sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); pão (glúten)	2,7	19,8	9,8	1,4	0,2	0,4	102,2
	Prato	douradinhos com arroz de tomate		11,7	39,5	1,7	11,6	0,8	0,1	312,4
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz		18,9	83,8	1,9	8,3	1,1	0,1	490,0
	Salada	beterraba, milho e cebola		3,0	15,1	5,5	0,6	0,0	0,5	77,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,6	24,2	13,3	2,0	0,3	0,5	131,4
	Prato	perna de peru assada com massa		35,4	29,4	1,8	20,8	5,3	0,5	449,3
	Vegetariano	massa de lentilhas estufadas		20,5	58,9	3,4	8,3	1,2	0,1	398,3
	Salada	tomate, cenoura e couve roxa		2,6	8,3	7,5	0,2	0,0	0,1	43,5
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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	creme de cenoura com couve flor		6,4	21,3	10,7	1,3	0,1	0,5	122,1
	Prato	nuggets de frango com arroz de ervilhas	sopa (sulfitos); nuggets	43,2	47,3	1,5	29,2	4,2	1,1	630,3
	Vegetariano	seitan com arroz de ervilhas	(glúten, ovo; mostarda, aipo); seitan	20,9	37,5	1,6	8,7	1,4	0,1	317,1
	egumes/Salad	alface, tomate e cenoura	(glúten); pão	2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	à lavrador		7,8	29,7	15,3	2,2	0,2	0,5	168,0
	Prato	pescada estufada com arroz de cenoura	sopa	28,1	35,3	3,5	9,2	1,3	0,6	339,6
	Vegetariano	arroz com cenoura e feijão	(sulfitos);	17,4	57,5	4,6	6,2	1,0	0,3	361,1
	egumes/Salad	pepino, milho e tomate	pescada; leite	2,6	12,5	2,9	1,1	0,1	0,3	69,2
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)	creme (leite);	1,1/	16,5/	16,3/	0,5/	0,2/	0,0/	74,9/
	Pão	de mistura	pão (glúten)	4,4	27,0	22,5	2,1	1,5	0,2	144,0
			4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4	
4ª-feira	Sopa	de couve com cenoura ripada		4,9	20,0	9,9	1,8	0,3	0,4	114,7
	Prato	pá de porco assada com batata assada	sopa	30,6	24,0	2,0	16,8	4,4	0,4	373,3
	Vegetariano	tofu assado com batata assada	(sulfitos);	18,6	25,3	2,6	15,0	2,1	0,2	312,9
	egumes/Salad	pepino, cenoura e couve roxa	tofu (soja);	2,9	7,0	6,2	0,3	0,1	0,1	40,8
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		7,1	23,1	11,9	2,3	0,4	0,8	140,4
	Prato	calamares com arroz de feijão	sopa	7,7	46,6	0,6	14,7	0,8	0,1	352,1
	Vegetariano	arroz de feijão e legumes	(sulfitos);	17,7	58,8	5,8	6,3	1,0	0,3	367,8
	egumes/Salad	cenoura, milho e beterraba	calamares	3,3	17,4	7,7	0,6	0,0	0,6	87,5
	Sobremesa	fruta da época	(pota, glúten); pão	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de brócolos		6,6	15,5	5,3	2,3	0,4	0,3	109,4
	Prato	frango estufado com cenoura e ervilhas com massa	sopa	39,9	23,6	6,1	30,9	6,6	0,7	533,8
	Vegetariano	estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho e massa	(sulfitos);	21,7	80,4	6,5	8,4	1,0	0,3	482,0
	egumes/Salad	tomate, cebola e cenoura	massa	0,9	5,1	4,8	0,2	0,0	0,1	24,8
	Sobremesa	fruta da época	(glúten); pão	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.

