1ª EMENTA - ÁGUEDA

Semana 1 **29 de agosto a 02 de Setembro - 2022**

Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)	289,5	69,2	1,2	0,2	10,9	1,9	0,2	3,9
	Prato	Almôndegas de aves estufadas(1)(6)(9)(10), Esparguete com ervilhas(1)	1298,8	310,4	10,0	3,0	25,7	26,9	0,4	2,7
	Salada	Alface, cenoura e milho	128,9	30,8	0,2	0,0	3,5	2,2	0,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura(1)								
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com ervilha(1)(3)(6)(7)(8)(12)	461,5	110,3	1,9	0,3	16,0	4,6	0,2	4,4
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas)(1)(3)(4)	1584,9	378,8	17,5	1,7	25,6	27,5	1,3	3,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	62,8	15,0	0,3	0,0	1,5	1,2	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época	157.9 / 176.6	37.7 / 42.2	0.3 / 0.3	0.0 / 0.1	7.8 / 9.0	0.4 / 0.1	0.0 / 0.0	7.7 / 9.0
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, calculados 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

1ª EMENTA - ÁGUEDA

Semana 2 **05 a 09 de Setembro - 2022**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda(1)(3)(6)(7)(8)(12)	438,5	104,8	1,3	0,9	15,3	4,8	0,3	2,8
	Prato	Esparguete à Bolonhesa(1)(3)(6)(7)(12)	1388,7	331,9	14,5	4,3	23,1	26,1	0,5	2,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	204,6	48,9	0,2	0,0	6,1	3,2	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	1621,9	387,6	6,2	1,2	57,9	19,6	0,4	4,5
	Prato	Pescada no forno(4) com batata e brócolos cozidos	935,7	223,6	6,6	1,0	18,7	20,9	0,5	2,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	157.9 / 224.7	37.7 / 53.7	0.3 / 1.7	0.0 / 0.7	7.8 / 7.4	0.4 / 2.1	0.0 / 0.1	7.7 / 7.4
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve flor	1288,3	307,9	6,1	1,0	44,5	11,8	0,4	3,3
	Prato	Carne de porco aos cubos com cenoura e arroz	1433,4	342,6	17,3	3,7	25,5	20,3	0,4	3,7
	Salada	Tomate, milho e pimento	94,6	22,6	0,3	0,0	2,3	1,7	0,0	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)	1359,8	325,0	7,7	0,9	31,5	27,3	0,3	1,3
	Prato	Massada de peixe com vegetais	952,7	227,7	5,0	0,9	21,8	21,9	0,5	5,6
	Salada	Alface, milho e beterraba	177,4	42,4	0,3	0,0	4,7	3,1	0,1	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	157.9 / 172.4	37.7 / 41.2	0.3 / 0.3	0.0 / 0.1	7.8 / 8.7	0.4 / 0.1	0.0 / 0.0	7.7 / 8.7
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Curgete e macedónia(1)(3)(6)(7)(8)(12)	1234,3	295,0	7,9	1,1	38,6	12,4	0,2	3,2
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	1630,9	389,8	20,0	4,2	26,1	24,9	0,4	0,9
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	120,9	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, calculados 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

1ª EMENTA - ÁGUEDA

Semana 3 **12 a 16 de Setembro - 2022**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa(1)(3)(6)(7)(8)(12)	1258,5	300,8	6,2	0,9	41,9	12,4	0,4	5,0
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	1036,4	247,7	8,3	1,3	35,3	6,9	1,5	2,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	62,8	15,0	0,3	0,0	1,5	1,2	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão de bico com couve lombardo	1583,6	378,5	7,5	0,9	40,4	30,7	0,3	4,5
	Prato	Rancho (carne de porco, frango, grão, massa e legumes)(1)(3)(6)(7)(12)	1674,9	400,3	17,4	4,3	29,4	28,3	0,4	4,0
	Salada	Alface, beterraba e pepino	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes(1)(3)(6)(7)(8)(12)	1336,0	319,3	6,1	1,0	40,0	16,9	0,3	3,9
	Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão	1641,4	392,3	14,5	3,2	36,1	27,6	1,4	2,7
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	113,3	27,1	0,1	0,0	4,3	1,0	0,1	4,2
	Sobremesa	Fruta da época	157.9 / 176.6	37.7 / 42.2	0.3 / 0.3	0.0 / 0.1	7.8 / 9.0	0.4 / 0.1	0.0 / 0.0	7.7 / 9.0
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura(1)(3)(6)(7)(8)(12)	1633,9	390,5	6,3	1,0	55,4	18,5	0,4	3,4
	Prato	Frango assado com esparguete(1)(3)	1272,8	304,2	12,0	2,9	21,5	25,9	0,6	1,0
	Salada	Alface e cenoura	128,9	30,8	0,1	0,0	3,9	2,0	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época	157.9 / 625.5	37.7 / 149.5	0.3 / 8.2	0.0 / 4.6	7.8 / 16.3	0.4 / 2.7	0.0 / 0.1	7.7 / 16.3
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)	2205,0	527,0	8,2	1,3	74,8	25,5	0,5	8,8
	Prato	Chocos estufados(2)(4)(14) com Puré de batata(1)(3)(6)(7)(8)(12) e Macedónia de legumes	1247,3	298,1	6,5	1,7	23,5	32,5	1,2	6,7
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	174,2	41,6	0,2	0,0	4,7	2,9	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura(1)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, calculados 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

1ª EMENTA - ÁGUEDA

1ª EMENTA - ÁGUEDA

1ª EMENTA - ÁGUEDA

1ª EMENTA - ÁGUEDA

1ª EMENTA - ÁGUEDA

1ª EMENTA - ÁGUEDA

1ª EMENTA - ÁGUEDA

1ª EMENTA - ÁGUEDA

1ª EMENTA - ÁGUEDA

1ª EMENTA - ÁGUEDA

1ª EMENTA - ÁGUEDA