

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grelos	sopa (sulfitos); lulas à sevilhana (glúten, molusco); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura		21,4	71,0	2,0	30,0	2,7	0,2	648,8
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos		11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	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	creme de vegetais	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	3,7	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas		31,3	26,3	0,9	24,4	5,3	0,4	452,6
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas		20,4	36,3	5,1	15,0	2,0	0,1	365,3
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	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	à camponesa	sopa (sulfitos); massa (glúten); tintureira; pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	massada de tintureira com cenoura e feijão verde		28,3	29,8	4,9	5,7	0,8	0,7	282,4
	Vegetariano	massa com brócolos, milho e ervilhas		14,6	36,6	5,9	8,8	1,3	0,2	286,5
	Salada	alface, tomate pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	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
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora com ervilha	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	2,8	16,5	6,9	1,4	0,2	0,2	89,5
	Prato	carne de porco estufada com arroz		23,5	33,8	1,6	9,6	2,2	0,2	320,6
	Vegetariano	arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos		6,5	32,0	1,8	6,0	0,9	0,2	211,4
	Salada	alface, tomate e cenoura		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	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
6ª-feira	Sopa	de couve flor com nabiças	sopa (sulfitos); filetes de pescada; pão ralado (glúten); tofu (soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,3	12,6	5,1	2,3	0,1	0,2	103,2
	Prato	filetes de pescada gratinados com pão ralado e batata corada		21,6	39,2	0,9	6,9	1,0	0,5	311,0
	Vegetariano	tofu estufado com batata corada		19,4	39,8	2,9	8,8	1,4	0,2	321,8
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / doce (gelatina)		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	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.

10 de fevereiro

Dia Mundial das Leguminosas, Nações Unidas.

Reconhecer a importância das leguminosas na alimentação dos povos de todo o mundo. Estes alimentos são uma grande fonte de proteína e tem um baixo teor de gordura, por isso o seu consumo é muito importante, por exemplo em situações de difícil acesso a laticínios e carne.





			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão branco com espinafres	sopa (sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); aveia (glúten); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	almondegas estufadas com arroz		17,1	40,5	3,5	18,0	0,8	0,2	395,9
	Vegetariano	almondegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno com arroz		25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	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
3ª-feira	Sopa	de alho francês com couve coração	sopa (sulfitos); pescada; massa (glúten); soja; pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	pescada no forno com massa		20,4	33,2	3,3	7,9	1,0	0,5	289,4
	Vegetariano	massa espiral com soja granulada e cenoura estufada		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	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 alho francês com cenoura	sopa (sulfitos); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	carne de porco à Portuguesa / à Alentejana		21,1	21,0	2,6	23,6	7,0	0,3	383,3
	Vegetariano	saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho		22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	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	de curgete com alface	sopa (sulfitos); filete de red fish; pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	filetes de red fish no forno com arroz de feijão		21,8	27,0	0,6	8,2	1,3	0,3	273,0
	Vegetariano	arroz de feijão com alho francês		20,0	35,0	4,2	6,5	1,1	0,1	405,9
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	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 brócolos	sopa (sulfitos); ovo; massa (glúten); pão (glúten)	5,1	14,6	5,1	1,8	0,2	0,3	95,8
	Prato	salada de frango (ovo ralado, massa, cenoura e milho)		34,7	16,6	3,6	20,6	4,5	0,6	390,8
	Vegetariano	massa de legumes		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Salada	alface, tomate e cenoura		1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
	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

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 Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	pausa letiva								
3ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	carnaval								
4ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	pausa letiva								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	hambúrguer no forno com arroz		19,1	32,0	0,5	10,6	2,9	0,2	304,0
	Vegetariano	arroz de lentilhas e feijão verde salteado		18,1	62,5	3,1	7,7	1,1	0,2	399,8
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		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
6ª-feira	Sopa	de grão de bico com agrião	sopa (sulfitos); pescada; seitan (glúten, soja); massa (glúten); pão (glúten)	4,1	18,0	6,6	1,6	0,2	0,2	102,7
	Prato	pescada assada no forno com massa		20,4	33,2	3,3	7,9	1,0	0,5	289,4
	Vegetariano	filetes de seitan com massa		20,0	32,8	3,8	9,2	1,7	0,2	299,5
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	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	de lentilhas e couve portuguesa	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	rolo de carne com massa de ervilhas		15,9	18,3	1,5	16,7	0,8	0,1	288,9
	Vegetariano	arroz de ervilhas, milho e cogumelos		12,9	40,2	3,0	6,6	1,0	0,2	275,8
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	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	creme de couve flor	sopa (sulfitos); lombinhos de pescada; pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	pescada no forno com arroz de cenoura		20,3	26,5	2,3	6,6	1,0	0,4	250,5
	Vegetariano	grão de bico estufado com massa		21,1	81,3	5,7	7,1	0,8	0,3	482,6
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	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 feijão verde com cenoura	sopa (sulfitos); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	feijoada à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto e cenoura) e arroz		28,2	40,0	3,6	13,9	3,0	0,3	403,1
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	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
5ª-feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (sulfitos) soja; massa (glúten); pão (glúten)	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	pá de porco com cebolada com massa		25,3	23,9	2,9	13,2	3,4	0,3	318,9
	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		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
6ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (sulfitos); paloco; ovo; seitan (glúten, soja); pudim (leite); pão (glúten)	2,0	12,9	3,2	1,4	0,2	0,1	77,2
	Prato	paloco com ovo ralado, grão de bico, batata e salsa		26,4	49,6	6,2	7,2	1,9	2,8	374,1
	Vegetariano	jardineira de seitan		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim de chocolate)		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	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.

LEGUMINOSAS NA SAÚDE

Contém na sua composição boa quantidade de **fibras** (entre 5 a 15 % do peso seco), o que lhes permite promover o controlo da saciedade.

Relativamente à constituição em **vitaminas**, destaca-se o fornecimento de vitaminas do complexo B, e quanto aos **minerais**, elege-se o ferro, o zinco, o magnésio, o potássio e o fósforo.

Em termos de **substâncias bioativas**, são fornecedoras interessantes de compostos fenólicos, flavonóides, isoflavonas e outros antioxidantes.

