



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grelos	sopa (sulfitos);	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	tesourinhos com arroz de couve lombarda e cenoura	tesourinhos	12,3	34,6	3,0	12,1	0,8	0,2	298,1
	Vegetariano	cuscuz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho	(glúten, peixe, crustáceos, moluscos);	16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda e cenoura	massa (glúten);	3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época	cuscuz (glúten);	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 feijão verde	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,5	19,4	9,8	1,7	0,3	0,2	105,8
	Prato	peru estufado desfiado com massa espiral		25,7	15,7	1,2	15,4	3,9	0,4	306,5
	Vegetariano	arroz de lentilhas com tomate		18,2	61,5	2,1	7,7	1,1	0,2	394,8
	Salada	alface, tomate e cenoura		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
4ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	sopa (sulfitos); abrótea; pudim (leite); pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	abrótea assada com batata assada		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
	Vegetariano	lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde		16,0	43,7	5,4	5,5	0,8	0,1	292,9
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / 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
5ª-feira	Sopa	de agrião	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	3,2	14,1	3,7	3,5	0,6	0,2	97,2
	Prato	chili de carne com arroz		36,4	54,9	1,9	33,8	9,4	0,6	672,1
	Vegetariano	chili de legumes com arroz		24,9	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	pepino, cenoura e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); cavala; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	massa de cavala (massa espiral, cavala, cenoura e cogumelos)		20,4	33,2	3,3	7,9	1,0	0,5	289,4
	Vegetariano	massa de açafrão com cogumelos e cenoura		11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura e cogumelos		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	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

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. 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.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão									
3ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	Carnaval								
4ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Legumes Sobremesa Pão									
5ª-feira	Sopa	de nabijas	sopa (sulfitos);atum; seitán (glúten, soja); pão (glúten)	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	arroz de atum alegre (milho, cenoura e ervilhas)		42,9	45,4	5,2	29,9	4,3	1,8	613,9
	Vegetariano	salada russa com seitan		32,4	30,7	8,1	20,6	2,1	1,3	439,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e ervilhas		3,4	11,7	2,6	0,6	0,0	0,3	65,7
	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
6ª-feira	Sopa	de feijão branco	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	carne de porco estufada com massa e legumes		25,3	18,2	6,9	10,0	2,3	0,3	265,0
	Vegetariano	massa de legumes		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, couve flor e cenoura		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

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 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); peixe; pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	massada de peixe com cenoura e feijão verde		25,1	29,0	4,9	5,5	0,8	0,4	265,1
	Vegetariano	massa com brócolos, milho e ervilhas		14,6	36,6	5,9	8,8	1,3	0,2	286,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura e feijão verde		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	febras de porco estufadas com arroz à primavera		21,5	25,6	1,5	7,3	1,8	0,2	256,3
	Vegetariano	arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos		6,5	32,0	1,8	6,0	0,9	0,2	211,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, milho 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); pescada; pão ralado (glúten); seitan (glúten, soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,3	12,6	5,1	2,3	0,1	0,2	103,2
	Prato	pescada gratinada com pão ralado e batata corada		21,6	39,2	0,9	6,9	1,0	0,5	311,0
	Vegetariano	seitan estufado com batata corada		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / 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.

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.



https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão branco com espinafres	sopa (sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); aveia (glúten); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	almondegas de aves estufadas com massa		22,9	36,0	2,7	24,1	3,8	0,3	461,3
	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); abrótea; massa (glúten); soja; pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	abrótea no forno com arroz		20,6	22,7	3,1	6,8	1,0	0,4	254,0
	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); leite creme (leite); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	carne de porco à Portuguesa		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 / leite creme		1,1/ 4,2	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	0,0/ 0,1	74,9/ 92,4
	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); pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	pasteis de bacalhau no forno com arroz de feijão		17,3	46,2	2,6	23,7	3,1	1,3	471,6
	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 raspado, 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.

