

SEGUNDA-FEIRA		02 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de courgette <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Ovos mexidos, arroz colorido (cenoura, ervilhas) e salada de tomate c/ orégãos <sup>3,9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Tangerina	
TERÇA-FEIRA		03 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de nabo e feijão branco <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO</b>	Bifinhos de peru estufados c/ tomate, brócolos e alho francês c/ esparguete cozido e couve-bruxelas salteada <sup>1,3</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	
QUARTA-FEIRA		04 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Bacalhau c/ natas e noz moscada e salada de alface e cenoura <sup>1,4,6,7,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
QUINTA-FEIRA		05 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de courgette e cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Massinha de frango c/ cenoura, ervilhas e cogumelos (salsa) <sup>1,3,9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
SEXTA-FEIRA		06 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Medalhões de pescada no forno aromatizados c/ ervas de provençe, arroz de cenoura e salada de alface <sup>4,9,10,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.*



SEGUNDA-FEIRA		09 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura e feijão verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Bolonhesa de soja c/ esparguete, tomate, cenoura, cogumelos e brócolos e salada de alface <sup>1,3,6,11,12,13</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
TERÇA-FEIRA		10 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de brócolos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Arroz de pato no forno aromatizado c/ folha de louro e salada de alface e tomate <sup>12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
QUARTA-FEIRA		11 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de couve-flor e grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO</b>	Empadão de pescada c/ cenoura, couve branca e ovo e salada de alface <sup>1,3,4,6,7,8,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	
QUINTA-FEIRA		12 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de nabo e couve lombarda <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Frango assado c/ limão e ervas de Provence, arroz de brócolos e cenoura e salada de tomate c/ oregãos <sup>9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Tangerina	
SEXTA-FEIRA		13 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura, feijão verde e ervilhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Massa de salmão aromatizada c/ tomilho (cenoura, tomate) e salada de alface e milho <sup>1,3,4,9,10,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.*



SEGUNDA-FEIRA		16 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de abóbora <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Estufado de legumes c/ massa fusilli (cenoura, alho francês, pimento, courgette, tomate, feijão branco) <sup>1,3,6,12,13</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
TERÇA-FEIRA		17 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Peito de peru assado no forno c/ ervas de Provence, arroz branco e esparregado de espinafres <sup>9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Bolo de coco	
QUARTA-FEIRA		18 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura e alho francês <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ atum e ovo <sup>3,4</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
QUINTA-FEIRA		19 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de espinafres <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Rolo de carne (vaca, salsa), arroz de cenoura e feijão verde salteado <sup>1,6,9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Uvas	
SEXTA-FEIRA		20 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura e brócolos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Arroz de lulas (tomate, pimento, louro) c/ salada de alface <sup>12,14</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.*



SEGUNDA-FEIRA	23 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
<b>PRATO</b>	Feijoada de peru (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco <sup>9,10</sup>
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha
TERÇA-FEIRA	24 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	
<b>PRATO</b>	VÉSPERA DE NATAL
<b>SOBREMESA</b>	
QUARTA-FEIRA	25 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	
<b>PRATO</b>	DIA DE NATAL
<b>SOBREMESA</b>	
QUINTA-FEIRA	26 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	
<b>PRATO</b>	ENCERRADO
<b>SOBREMESA</b>	
SEXTA-FEIRA	27 DE DEZEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	
<b>PRATO</b>	ENCERRADO
<b>SOBREMESA</b>	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfites; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.*



02 DE DEZEMBRO DE 2024										09 DE DEZEMBRO DE 2024											
	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		
SOPA	100 g/ml	221	53	1,40	0,22	7,96	2,36	1,80	0,638	2,54	II	100 g/ml	171	41	1,08	0,17	6,17	1,83	1,40	0,494	1,97
	Por porção	510	122	4,77	1,12	13,66	0,72	5,40	0,533	0,93		100 g/ml	904	217	8,46	1,99	24,23	1,29	9,58	0,945	1,64
	1.º CEB	534	128	5,01	1,13	14,65	0,63	5,28	0,588	0,86		100 g/ml	1158	278	10,87	2,46	31,79	1,36	11,46	1,275	1,87
SOBREMESA	100 g/ml	167	40	0,10	0,00	8,70	8,70	0,70	0,000	1,70	100 g/ml	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36	
	Por porção	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	
	1.º CEB	167	40	0,10	0,00	8,70	8,70	0,70	0,000	1,70	100 g/ml	227	54	1,42	0,22	8,21	2,49	1,83	0,637	2,93	
SOPA	100 g/ml	187	45	1,35	0,20	5,94	2,12	1,68	0,622	2,77	II	100 g/ml	158	38	1,14	0,17	5,02	1,79	1,42	0,526	2,34
	Por porção	419	101	4,15	0,63	12,66	1,44	2,79	0,902	1,72		100 g/ml	718	173	7,12	1,08	21,72	2,47	4,79	1,548	2,94
	1.º CEB	438	106	4,19	0,63	13,67	1,34	2,86	0,984	1,67		100 g/ml	910	219	8,70	1,32	28,39	2,79	5,93	2,044	3,46
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52	
	Por porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52	100 g/ml	227	54	1,54	0,23	7,64	2,04	2,17	0,637	2,75	
	1.º CEB	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml	176	42	1,19	0,18	5,92	1,58	1,68	0,494	2,13	
SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,22	8,03	2,46	1,74	0,638	2,67	II	100 g/ml	171	41	1,08	0,17	6,22	1,90	1,35	0,494	2,07
	Por porção	392	94	1,96	0,27	12,69	1,18	6,38	0,824	1,32		100 g/ml	1010	241	5,05	0,69	32,69	3,03	16,43	2,124	3,41
	1.º CEB	416	100	2,47	0,34	12,74	1,14	6,68	0,834	1,29		100 g/ml	1416	321	7,94	1,10	41,01	3,66	21,50	2,685	4,15
SOBREMESA	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	100 g/ml	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	
	Por porção	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	100 g/ml	206	50	1,53	0,24	6,50	2,13	2,06	0,652	2,51	
	1.º CEB	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	100 g/ml	174	42	1,29	0,20	5,49	1,80	1,74	0,551	2,12	
SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,22	7,95	2,39	1,75	0,637	2,52	II	100 g/ml	171	41	1,08	0,17	6,16	1,85	1,36	0,494	1,95
	Por porção	483	116	3,40	0,63	11,04	0,88	9,97	0,876	1,44		100 g/ml	924	221	6,50	1,21	21,11	1,68	19,06	1,675	2,76
	1.º CEB	520	125	4,18	0,75	11,28	0,83	10,22	0,844	1,35		100 g/ml	1284	308	10,31	1,85	27,84	2,04	25,22	2,083	3,32
SOBREMESA	100 g/ml	170	41	0,40	0,00	9,40	9,40	0,30	0,000	2,20	100 g/ml	136	33	0,32	0,00	7,52	7,52	0,24	0,000	1,76	
	Por porção	136	33	0,32	0,00	7,52	7,52	0,24	0,000	1,76	100 g/ml	214	52	1,42	0,18	7,60	2,13	1,66	0,637	2,94	
	1.º CEB	170	41	0,40	0,00	9,40	9,40	0,30	0,000	2,20	100 g/ml	166	40	1,10	0,14	5,89	1,65	1,29	0,494	2,28	
SOPA	100 g/ml	226	54	1,39	0,22	8,19	2,45	1,83	0,637	2,84	II	100 g/ml	175	42	1,08	0,17	6,35	1,90	1,42	0,494	2,20
	Por porção	482	116	3,75	0,60	13,59	0,44	6,48	0,511	0,79		100 g/ml	824	198	6,41	1,02	20,20	0,75	11,09	0,873	1,35
	1.º CEB	516	124	4,42	0,70	13,94	0,38	6,65	0,550	0,74		100 g/ml	1138	273	9,75	1,54	30,75	0,84	14,68	1,213	1,64
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml	181	43,2	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52	
	Por porção	181	43,2	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52	100 g/ml	346	83	1,69	0,18	11,13	3,21	2,77	0,637	3,88	
	1.º CEB	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml	268	64	1,31	0,14	9,40	2,49	2,15	0,494	3,01	
SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,22	8,19	2,45	1,83	0,637	2,84	II	100 g/ml	175	42	1,08	0,17	6,35	1,90	1,42	0,494	2,20
	Por porção	482	116	3,75	0,60	13,59	0,44	6,48	0,511	0,79		100 g/ml	824	198	6,41	1,02	20,20	0,75	11,09	0,873	1,35
	1.º CEB	516	124	4,42	0,70	13,94	0,38	6,65	0,550	0,74		100 g/ml	1138	273	9,75	1,54	30,75	0,84	14,68	1,213	1,64
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml	136	33	0,32	0,00	7,52	7,52	0,24	0,000	1,76	
	Por porção	136	33	0,32	0,00	7,52	7,52	0,24	0,000	1,76	100 g/ml	346	83	1,69	0,18	11,13	3,21	2,77	0,637	3,88	
	1.º CEB	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml	268	64	1,31	0,14	9,40	2,49	2,15	0,494	3,01	
SOPA	100 g/ml	221	53	1,42	0,23	7,65	2,13	1,53	0,637	2,25	II	100 g/ml	171	41	1,08	0,18	5,93	1,65	1,17	0,494	1,74
	Por porção	594	142	2,26	0,37	13,53	4,08	14,33	0,665	5,73		100 g/ml	1264	302	4,80	0,78	28,79	8,67	30,49	1,414	12,20
	1.º CEB	649	155	3,05	0,46	14,22	4,19	15,12	0,642	5,92		100 g/ml	1734	414	8,03	1,27	37,98	11,18	40,38	1,714	15,82
SOBREMESA	100 g/ml	395	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	100 g/ml	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	
	Por porção	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	100 g/ml	440	105	3,27	0,50	10,58	0,89	8,10	0,515	1,56	
	1.º CEB	395	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	100 g/ml	729	175	5,42	0,83	17,54	1,47	13,43	0,854	2,59	
SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,22	8,19	2,45	1,83	0,637	2,84	II	100 g/ml	175	42	1,08	0,17	6,35	1,90	1,42	0,494	2,20
	Por porção	482	116	3,75	0,60	13,59	0,44	6,48	0,511	0,79		100 g/ml	824	198	6,41	1,02	20,20	0,75	11,09	0,873	1,35
	1.º CEB	516	124	4,42	0,70	13,94	0,38	6,65	0,550	0,74		100 g/ml	1138	273	9,75	1,54	30,75	0,84	14,68	1,213	1,64
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml	136	33	0,32	0,00	7,52	7,52	0,24	0,000	1,76	
	Por porção	136	33	0,32	0,00	7,52	7,52	0,24	0,000	1,76	100 g/ml	346	83	1,69	0,18	11,13	3,21	2,77	0,637	3,88	
	1.º CEB	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml	268	64	1,31	0,14	9,40	2,49	2,15	0,494	3,01	
SOPA	100 g/ml	227	54	1,42	0,22	8,21	2,49	1,83	0,637	2,93	II	100 g/ml	176	42	1,10	0,17	6,36	1,93	1,42	0,494	2,27
	Por porção	588	140	2,76	0,44	12,85	3,89	13,65	0,695	5,49		100 g/ml	1320	316	6,19	0,98	28,87	8,75	30,67	1,561	12,33
	1.º CEB	642	153	3,38	0,53	13,64	4,04	14,54	0,667	5,72		100 g/ml	1790	428	9,42	1,47	38,06	11,26	40,56	1,861	15,95
SOBREMESA	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	
	Por porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	100 g/ml	227	54	1,54	0,23	7,64	2,04	2,17	0,637	2,75	
	1.º CEB	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	100 g/ml	176	42	1,19	0,18	5,92	1,58	1,68	0,494	2,13	
SOPA	100 g/ml	227	54	1,54	0,23	7,64	2,04	2,17	0,637	2,75	II	100 g/ml	176	42	1,19	0,18	5,92	1,58	1,68	0,494	2,13
	Por porção	532	127	4,67	0,85	14,18	0,4														