

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 06 a 10 maio 2019
Pequeno-almoço



Segunda

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Pequeno
almoço

Leite simples e pão de centeio com manteiga^{1,3,6,7,12}

Quarta

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de mistura com doce^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Pequeno
almoço

logurte líquido de aromas, pão de mistura com queijo tipo flamengo^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 13 a 17 maio 2019
Pequeno-almoço



Segunda

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com doce^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Pequeno almoço Leite simples, pão de sementes com queijo flamengo^{1,3,7,11}

Quarta

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Pequeno almoço Leite simples e pão de mistura com queijo tipo flamengo^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Pequeno almoço Leite simples e pão de mistura com marmelada^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 20 a 24 maio 2019
Pequeno-almoço



Segunda

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de sementes com doce^{1,11}

Quinta

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Pequeno
almoço

iogurte líquido de aromas, pão de mistura com queijo tipo
flamengo^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 27 a 31 maio 2019
Pequeno-almoço



Segunda

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Pequeno almoço Leite simples, pão de sementes com queijo flamengo^{1,3,7,11}

Quinta

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Pequeno almoço Leite simples e pão de mistura com marmelada^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 06 a 10 maio 2019
Almoço



Segunda

Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada russa de pescada (batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura e pescada) e salada de alface, tomate e couve roxa ⁴
Sobremesa	Laranja

Terça

Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de abrótea no forno, arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba ⁴
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Sopa de brócolos e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cogumelos estufados com soja e espinafres, massa farfalle e salada de alface, tomate e orégãos ^{1,3,6}
Sobremesa	Morangos

Quinta

Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau à gomes sá com ovo (batata, bacalhau, ovo, cebola, alho, salsa) e feijão-verde e cenoura ^{3,4}
Sobremesa	Maçã

Sexta

Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, cenoura, alho francês e couve flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de maruca e cenoura, salada de alface, pepino e milho ⁴
Sobremesa	Banana

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 13 a 17 maio 2019
Almoço



Segunda

- Sopa Sopa de couve coração e cebola^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Atum estufado com tomate e coentros, arroz de alho e salada de alface, pepino e beterraba⁴
Sobremesa Maçã

Terça

- Sopa Creme de courgette, cenoura e alface^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Hambúrguer de salmão no forno, massa macarronete e salada mista (alface, tomate e cenoura)^{1,3,4}
Sobremesa Laranja

Quarta

- Sopa Sopa de lentilhas e agrião^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Medalhões de pescada no forno com ervas aromáticas, salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) e salada de alface e tomate⁴
Sobremesa Gelatina vegetal de morango ou fruta da época

Quinta

- Sopa Creme de brócolos (batata, couve flor, nabo, abóbora e cebola)^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Pastéis de bacalhau fritos com arroz de feijão e salada de alface e pepino^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Sobremesa Meloa

Sexta

- Sopa Sopa de alho francês^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Massada de arinca (massa cotovelo, arinca, cenoura, cebola, alho, salsa e azeite) e alface e cenoura^{1,3,4}
Sobremesa Pêra

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 20 a 24 maio 2019
Almoço



Segunda

Sopa	Creme de cenoura e chuchu ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos de legumes no forno, massa farfalle e salada de alface, tomate e milho ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Laranja

Terça

Sopa	Sopa de grão e couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes pescada (fritos) , arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos, courgette e cenoura) ^{1,3,4}
Sobremesa	Maçã

Quarta

Sopa	Juliana (batata, repolho, nabo, cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Abrótea cozida com batata cozida e salada de alface e beterraba ⁴
Sobremesa	Melancia

Quinta

Sopa	Creme de alho francês e courgette (batata, alho francês, courgette, cenoura e cebola) ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão no forno com limão (ou estufado), arroz de tomate e ervilhas e salada de alface e pepino ⁴
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ovo cozido com salada russa e salada de alface ³
Sobremesa	Pêra

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 27 a 31 maio 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de cavala estufados, arroz de cenoura e milho e salada mista (alface, cenoura e pepino) ^{4,6}
Sobremesa	Pêra

Terça

Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Medalhões de pescada estufados com cogumelos, massa espiral e salada de alface, tomate e orégãos ^{1,3,4}
Sobremesa	Melão

Quarta

Sopa	Sopa de nabiça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de feijão frade, bacalhau e ovo (batata, feijão-frade, bacalhau, ovo, cenoura e coentros) e brócolos e couve flor ^{3,4}
Sobremesa	Gelado de leite ⁷

Quinta

Sopa	Sopa de alface e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Crepes de legumes no forno, esparguete e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa	Maçã

Sexta

Sopa	Creme de feijão vermelho e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Maruca no forno com pimentos (ou estufado), arroz branco e salada mista de alface, cenoura e beterraba ⁴
Sobremesa	Laranja

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 06 a 10 maio 2019
Lanche



Segunda

Lanche Maçã, pão de mistura com queijo flamengo^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Lanche Leite simples e pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Lanche Iogurte sólido de aromas, pão de sementes com queijo flamengo^{1,3,7,11}

Quinta

Lanche Pêra, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Lanche Leite simples e pão de centeio com manteiga^{1,3,6,7,12}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 13 a 17 maio 2019
Lanche



Segunda

Lanche Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Lanche Pêra, iogurte sólido de aromas e bolachas maria (DI) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Quarta

Lanche Leite simples, pão de centeio com manteiga^{1,3,6,7,12}

Quinta

Lanche Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Lanche Banana, pão de sementes com queijo tipo flamengo^{1,3,7,11}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 20 a 24 maio 2019
Lanche



Segunda

Lanche Pêra e pão de centeio com queijo flamengo ^{1,3,6,7,12}

Terça

Lanche Iogurte sólido de aromas, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Lanche Maçã. Pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Lanche Leite achocolatado ou simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Lanche Leite simples, pão de sementes com manteiga ^{1,7,11}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS
Semana de 27 a 31 maio 2019
Lanche



Segunda

Lanche Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Lanche Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com queijo flamengo^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Lanche Pêra, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Lanche Banana, iogurte sólido de aromas e bolachas maria (DI) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Sexta

Lanche Ameixas e pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas