

			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Normal	hambúrguer estufado com massa macarronete		372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8
	Vegetariana	favas estufadas com molho de tomate e massa macarronete		321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		46,0	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	filetes de pescada gratinados com arroz de cenoura		300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	78,8	1,7	0,3	13	4,5	2,7	0,1
	Normal	perna de frango no forno com orégãos e massa espiral		318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariana	massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)		292,5	8,2	1,1	40,7	5,4	13,3	0,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão branco e espinafres	sopa (aipo, sulfitos); atum; massa (glúten); leite creme (leite); pão (glúten)	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Normal	bolonhesa de atum		396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Vegetariana	bolonhesa de lentilhas		392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada/Legumes	cenoura, pepino e couve em juliana		26,5	0,3	0,1	3,7	3,5	2,3	0,1
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		42,5/ 99,1	0,3/ 3,6	0,0/ 1,5	9,4/ 12,1	9,3/ 12,1	0,6/ 4,9	0,0/ 0,1
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	105,8	-1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Normal	feijoada à portuguesa		517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0
	Vegetariana	feijoada vegetariana		373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada/Legumes	cenoura, couve roxa e pepino		48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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.

**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.



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); atum; ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	94,6	1,4	0,2	17,7	6,0	10,1	0,3
	Normal	massa de atum colorida (ovo cozido, massa cotovels, cenoura, milho e atum)		398,6	12,1	1,0	32,4	9,5	39,9	1,1
	Vegetariana	massa de legumes colorida (massa cotovels, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos)		286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	de minestrone (feijão, couve e massinhas)	sopa (glúten, aipo, sulfitos); pão (glúten)	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1
	Normal	arroz de aves (frango e peru)		415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5
	Vegetariana	arroz de lentilhas com cenoura		399,8	7,7	1,1	62,5	3,1	18,1	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve em juliana e milho		48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos); pescada; pão (glúten)	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Normal	pescada no forno com salada de batata		251,2	6,9	1,0	25,2	5,0	21,8	0,6
	Vegetariana	legumes no forno (brócolos e curgete) com batata e feijão verde cozidos		362,7	6,8	1,0	62,5	9,3	11,6	0,4
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> feijão verde, cenoura e milho		40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); soja; pão (glúten)	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Normal	pá de porco no forno fatiada com esparguete		378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Vegetariana	bolonhesa de soja com pimento e massa esparguete		420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e cenoura		34,5	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo, sulfitos); abrótea; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	83,5	1,3	0,2	1,5	6,8	3,0	0,3
	Normal	abrótea estufada com arroz de tomate e feijão vermelho		264,3	5,5	0,8	28,7	1,8	24,4	0,3
	Vegetariana	couve flor frita com arroz de tomate e feijão vermelho		520,6	20,2	5,0	40,4	3,0	23,4	0,4
	Salada/Legumes	tomate, pimento e cenoura		20,1	0,3	0,0	3,6	3,4	1,0	0,1
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		42,5/ 48,8	0,3/ 0,0	0,0/ 0,0	9,4/ 0,0	9,3/ 0,0	0,6/ 12,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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.



Segunda-Feira	Sopa	pausa letiva										
	Normal											
	Vegetariana											
	Salada/Legumes											
	Sobremesa											
	Pão											
Terça-Feira	Sopa	carnaval										
	Normal											
	Vegetariana											
	Salada/Legumes											
	Sobremesa											
	Pão											
Quarta-Feira	Sopa	pausa letiva										
	Normal											
	Vegetariana											
	Salada/Legumes											
	Sobremesa											
	Pão											
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo, sulfitos); barrinhas de pescada (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	94,6	1,4	0,2	17,7	6,0	10,1	0,3		
	Normal	barrinhas de pescada com arroz primavera (arroz, milho, cenoura e ervilhas)		449,6	13,6	1,1	64,3	2,7	16,2	0,2		
	Vegetariana	seitan no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz primavera		274,9	6,7	1,0	34,5	2,7	17,8	0,3		
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1		
	Sobremesa	fruta da época		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0		
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4		
Sexta-Feira	Sopa	de couve flor	sopa (aipo, sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3		
	Normal	rolo de carne com massa esparguete		292,8	16,7	0,8	19,5	4,5	16,0	0,2		
	Vegetariana	ervilhas estufadas com massa com cenoura e pimento e massa esparguete		262,3	6,2	0,9	39,2	6,5	12,5	0,2		
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e beterraba		54,9	0,3	0,0	10,0	5,8	3,2	0,3		
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0		
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4		

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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 capacitação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); pasteis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0
	Vegetariana	arroz de tomate com lentilhas estufadas		314,2	5,6	0,8	49,4	2,4	15,2	0,1
	Salada/Legumes	couve roxa, pimento e tomate		67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	de grão de bico e espinafres	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Normal	frango estufado com massa espiral e ervilhas		411,0	24,7	5,3	15,5	2,3	31,9	0,4
	Vegetariana	salada de legumes (massa espiral, cogumelos, cenoura e ervilhas)		286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo, sulfitos); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	83,5	1,3	0,2	1,5	6,8	3,0	0,3
	Normal	pescada estufada com batata assada		300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariana	favas estufadas com cenoura e batata assada		426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada/Legumes	cenoura, feijão verde e ervilhas		41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	fruta da época/pudim		42,5/ 88,7	0,3/ 2,0	0,0/ 1,1	9,4/ 12,6	9,3/ 5,1	0,6/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve branca e cenoura	sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Normal	rojões de porco com arroz branco		451,5	18,6	1,7	46,5	9,3	50,3	0,9
	Vegetariana	cubinhos de seitan salteados com arroz branco		372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	saloia	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cavala; pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	massada de cavala (massa cotovelinhos) com molho de tomate		465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Vegetariana	massada de feijão branco e couve lombarda com molho de tomate		279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3
	Salada/Legumes	alface, cenoura e milho		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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.

## 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](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf)