

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve flôr e cenoura	255,3	61,0	3,4	0,5	5,1	4,4	2,8	0,2
	Normal	Douradinhos ^{1,2,4,14} no forno com arroz de couve salada de alface e milho	1893,9	450,8	12,9	1,2	64,4	3,0	18,3	1,2
	Dieta	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de couve e salada de alface e milho	1433,9	342,8	5,6	0,7	43,5	2,4	28,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Canja de galinha ¹	533,7	127,5	1,2	0,3	16,8	2,8	12,0	0,2
	Normal	Bifinhos de frango em tomatada com fusilli ¹ (espiral) colorido com ervilha, cenoura e milho	1833,5	438,3	7,2	1,3	53,5	5,9	38,7	0,4
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com fusilli ¹ (espiral) colorido com ervilha, cenoura e milho	1674,3	400,2	4,1	0,9	51,5	4,1	38,2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda e grão	942,5	225,3	5,1	0,6	33,8	4,9	10,3	0,2
	Normal	Bacalhau ⁴ desfiado de cebolada com ovo ³ e azeitonas envolvido em batata cozida e juliana de alface e cenoura	1527,4	365,0	8,1	1,5	40,7	4,4	31,2	5,1
	Dieta	Pescada ⁴ desfiada envolvida em batata cozida e juliana de alface e cenoura	1216,4	293,5	1,9	0,3	40,0	3,9	28,6	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Broa ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia	476,8	114,0	3,4	0,5	16,3	4,6	4,4	0,2
	Normal	Frango assado com arroz, batata assada e salada de tomate	2157,7	515,7	6,7	1,3	66,7	4,2	45,3	0,5
	Dieta	Frango grelhado com arroz e salada de tomate	1801,2	430,5	6,7	1,3	48,9	1,8	42,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Massa cotovelinhos ¹ de peixe (tamboril ⁴ e pescada ⁴) em caldeirada com tomate, pimentos e cenoura	1483,1	354,4	5,3	0,8	44,7	3,6	30,8	0,4
	Dieta	Massa cotovelinhos ¹ de peixe (tamboril ⁴ e pescada ⁴) em caldeirada com tomate, pimentos e cenoura	1483,1	354,4	5,3	0,8	44,7	3,6	30,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época ou pêssego em calda	272,0/ 415,2	65,0/ 99,2	0,4/ 0,1	0,2/ 0,0	14,4/ 24,7	14,2/ 24,7	1,0/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (!):

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

*Ementa verificada pelos
serviços do Município VLC,
V. Oliveira*