

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura e curgete	Sopa (aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); vinagre	8,5	17,1	6,6	1,4	0,2	0,3	94,9
	Prato	douradinhos no forno com arroz de tomate		10,8	36,7	2,1	11,7	0,8	0,2	297,0
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e pepino		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura	(sulfitos); pão (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Terça-Feira	Sopa	de alho francês	Sopa (aipo); massa (glúten); chouriço	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	massa de aves (esparguete, frango, peru, chouriço)		32,5	23,0	2,4	22,3	5,5	0,9	425,0
	Salada/Legumes	cenoura, beterraba e milho		2,4	12,6	5,8	0,4	0,0	0,5	63,6
	Sobremesa	fruta da época	(soja); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quarta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); migas de bacalhau; ovo; vinagre	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	saladinha de bacalhau (batata, bacalhau fresco e ovo)	(sulfitos); pão (glúten)	18,9	21,5	2,9	8,4	1,6	2,5	239,4
	Salada/Legumes	tomate, pepino e alface		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quinta-Feira	Sopa	caldo verde	Sopa [aipo; chouriço (soja)]; vinagre	5,4	15,1	4,4	6,8	0,5	0,8	138,8
	Prato	rojões com arroz branco e batata frita pala pala	(sulfitos); bolo (glúten, ovo, soja, leite); pão (glúten)	25,4	33,5	3,4	18,9	2,3	0,3	408,3
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
	Sobremesa	fruta da época ou bolo à fatia		0,6/2,4	9,4/35,6	9,3/12,8	0,3/11,8	0,0/5,4	0,0/0,0	42,5/255,8
	Pão	pão de mistura ou broa		2,3/2,3	13,5/17,8	0,5/0,1	0,4/1,4	0,1/0,1	0,1/0,2	67,5/93,1
Sexta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve coração	Sopa (aipo); abrótea; vinagre	9,6	18,8	6,6	1,7	0,2	0,3	108,2
	Prato	abrótea no forno com cebolada, arroz branco e legumes salteados (cenoura, feijão verde e curgete)	(sulfitos); pão (glúten)	26,5	39,8	7,2	5,9	0,9	0,4	320,5
	Salada/Legumes	<u>incorporados:</u> cenoura, feijão verde e curgete		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
	Pão	pão de mistura								

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.



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	Sopa (aipo); rolo de carnes (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	rolo de carnes misto com arroz de cenoura		14,3	30,0	2,1	16,4	0,8	0,2	327,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	Sopa (aipo); massa (glúten); atum; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	massa espiral com atum		29,2	29,9	2,6	17,5	2,7	1,6	396,8
	Salada/Legumes	couve roxa, milho e pepino		2,8	9,9	2,8	0,6	0,1	0,2	55,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quinta-Feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); massa (glúten); hamburguer (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	hambúrguer no forno com molho de pimentos e cogumelos e massa macarronete		21,5	23,1	2,2	11,5	3,1	0,2	283,9
	Salada/Legumes	cenoura raspada <u>incorporados:</u> pimentos e cogumelos		0,2	1,8	1,6	0,0	0,0	0,1	7,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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 capitação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	Sopa (aipo); cavala; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	arroz de tomate com cavala		24,2	25,6	1,8	13,9	2,1	1,5	326,9
	Salada/Legumes	alface e beterraba		2,1	4,6	4,6	0,1	0,0	0,2	27,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Terça-Feira	Sopa	de vegetais	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	peru estufado com massa esparguete		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e milho		1,3	8,0	1,3	0,5	0,0	0,2	41,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	Sopa (aipo); maruca; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	maruca no forno com molho de limão e batata cozida		23,4	20,1	1,8	5,2	0,7	0,5	223,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e couve roxa		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve flor	Sopa (aipo); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	bifanas no tacho com arroz de cenoura		27,4	42,8	3,4	46,0	2,1	0,9	681,6
	Salada/Legumes	tomate e pepino		0,7	1,6	1,5	0,3	0,1	0,0	11,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Sexta-Feira	Sopa	de nabo e couve	Sopa (aipo); filetes de pescada; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	filetes de pescada dourados com salada russa (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)		23,2	22,6	5,3	6,8	1,0	0,5	245,5
	Salada/Legumes	alface e beterraba		3,6	5,3	5,1	0,5	0,0	0,2	39,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); esparguete (glúten);	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	esparguete à bolonhesa	bolonhesa [carne picada (glúten, soja, sulfitos)]; cogumelos	22,6	25,3	4,4	11,8	3,3	0,3	300,0
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate	(sulfitos); vinagre	2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época	(sulfitos); pão	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura	(glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Terça-Feira	Sopa	de legumes	Sopa (aipo); abrótea; vinagre (sulfitos); gelado (leite); broa (glúten)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	abrótea com molho de pimentos e arroz branco		23,8	33,0	1,1	5,4	0,8	0,3	279,5
	Salada/Legumes	beterraba e pepino		1,6	4,7	4,7	0,2	0,1	0,2	26,7
	Sobremesa	fruta da época ou gelado		1,1 / 2,1	16,3 / 17,6	16,1 / 17,3	0,5 / 5,6	0,1 / 5,3	0,0 / 0,0	73,8 / 127,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,3	106,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho e couve]		31,2	32,2	5,4	14,5	4,2	0,3	387,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada <u>incorporados:</u> couve		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
	Pão	pão de mistura								
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); pescada; ovo; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	5,8	28,4	5,1	3,7	0,6	0,2	172,1
	Prato	saladinha de pescada [pescada, ovo e batata]		23,2	22,6	5,3	6,8	1,0	0,5	245,5
	Salada/Legumes	cenoura raspada, juliana de alface e milho		1,6	2,7	2,5	0,3	0,1	0,1	19,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	Sopa (aipo); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	frango estufado com pimentos, grão de bico e arroz branco		35,9	41,0	2,3	25,9	5,4	0,4	544,7
	Salada/Legumes	tomate e pepino		0,7	1,6	1,5	0,3	0,1	0,0	11,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.

