

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); cavala	14,2	20,5	5,0	1,4	0,1	0,2	107,6
	Prato	massada com cavala e cenoura		28,4	35,4	3,9	16,7	2,5	1,9	405,3
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		18,8	68,1	3,6	9,4	1,3	0,1	444,9
	Salada/Legumes	alface <b>incorporados:</b> cenoura		1,8	0,8	0,8	0,2	0,0	0,0	11,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	de nabo e couve	sopa (aipo)	16,3	28,9	11,3	2,2	0,1	0,4	156,1
	Prato	peru estufado com forma de arroz de milho		36,9	39,7	1,4	17,5	4,2	0,6	467,5
	Vegetariana	saladina de feijão frade com arroz de milho		21,9	82,6	2,7	8,6	1,5	0,4	504,1
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve-flor salteados		7,1	6,0	5,3	1,1	0,2	0,0	61,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (aipo); abrótea; seitan (glúten, soja)	17,6	26,5	8,6	2,4	0,2	0,7	155,0
	Prato	abrótea no forno com molho de limão e saladina de batata [batata, feijão verde, cenoura e salsa]		29,1	29,8	7,2	7,4	1,1	0,6	305,6
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, feijão verde, cenoura e salsa]		20,6	31,4	7,0	8,5	1,4	0,3	287,5
	Salada/Legumes	tomate <b>incorporados:</b> feijão verde e cenoura		0,5	2,1	2,1	0,2	0,0	0,0	11,5
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor	sopa (aipo); massa (glúten)	18,3	26,6	10,7	1,6	0,1	0,4	150,5
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete		38,1	33,0	10,9	16,4	3,6	0,4	433,3
	Vegetariana	massada de feijão [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]		25,9	67,7	12,7	11,3	1,8	0,3	480,8
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, feijão verde e couve		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de abóbora	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos)	19,0	21,8	4,0	1,8	0,2	0,2	122,0
	Prato	pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos		33,8	44,5	1,8	12,1	1,7	0,6	426,5
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		24,5	87,7	7,4	10,8	1,7	0,2	555,0
	Salada/Legumes	alface e beterraba <b>incorporados:</b> brócolos		5,7	7,1	6,9	0,8	0,1	0,3	57,6
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,1 / 3,0	16,3 / 27,5	16,1 / 27,2	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	0,0 / 0,0	73,8 / 121,5

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.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	Sopa (sulfitos); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); cogumelos (sulfitos)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado com brócolos, cenoura e cogumelos		19,0	29,5	4,4	17,6	1,0	0,2	354,7
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado com brócolos, cenoura e cogumelos		18,2	70,0	3,9	15,7	1,0	0,2	363,4
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> brócolos, cenoura e cogumelos		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Terça-Feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	Sopa (sulfitos); red fish; pudim (leite)	14,9	13,4	6,8	2,1	0,2	0,2	102,5
	Prato	red fish no forno com arroz de tomate		22,1	25,6	1,9	8,3	1,3	0,3	269,9
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época ou pudim		0,6/ 2,3	9,4/ 13,7	9,3/ 10,4	0,3/ 2,3	0,0/ 1,7	0,0/ 0,3	42,5/ 84,1

Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	Sopa (sulfitos); massa (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, couve, cenoura e repolho]		31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> couve, cenoura e repolho		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, pimento, cenoura e feijão verde]		21,9	22,3	7,0	17,7	3,7	0,4	336,6
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento, cenoura e feijão verde]		18,9	53,0	8,8	1,4	0,3	0,3	304,8
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> pimento, cenoura e feijão verde		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura	Sopa (sulfitos); pescada; ovo	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	pescada assada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		33,6	26,8	0,9	14,0	2,8	0,6	371,0
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		13,1	37,8	4,4	6,6	1,0	0,2	266,6
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

FELIZ  
DIA DO  
PAI



19-3-



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo); tesourinhos de pescada (peixe, glúten)	15,8	25,3	7,9	1,7	0,1	0,3	136,3
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas		23,9	66,0	3,5	20,1	1,1	0,3	545,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas		20,6	66,2	4,3	7,8	1,2	0,3	424,7
	Salada/Legumes	tomate, pepino <b>incorporados</b> : cenoura		1,2	3,0	2,9	0,5	0,1	0,0	20,2
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (aipo); massa (glúten)	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5
	Prato	peru estufado com massa espiral, repolho e cenoura		29,6	40,3	3,8	12,2	2,5	0,5	388,9
	Vegetariana	massa espiral de legumes [repolho, cenoura e feijão branco]		23,4	75,4	5,9	8,7	1,2	0,4	476,2
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : repolho e cenoura salada de couve roxa		1,8	3,5	3,0	0,0	0,0	0,0	20,4
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); bacalhau fresco; gelatina (sulfitos)	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata e grão, polvilhada com salsa		33,6	40,8	2,9	9,7	1,3	0,4	389,4
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		15,8	73,4	3,9	10,5	1,4	0,1	458,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		2,5	3,7	3,5	0,4	0,0	0,0	27,8
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,1 / 3,0	16,3 / 27,5	16,1 / 27,2	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	0,0 / 0,0	73,8 / 121,5

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	sopa (aipo); bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); soja	5,7	23,8	13,9	1,8	0,1	0,5	132,7
	Prato	esparguete à bolonhesa		30,1	33,8	6,0	16,1	4,4	0,4	402,5
	Vegetariana	bolonhesa de soja		34,3	52,7	9,1	8,5	1,3	0,1	449,2
	Salada/Legumes	juliana de alface, pepino e milho		4,7	16,9	1,6	1,5	0,1	0,4	99,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); abrótea; cogumelos (sulfitos)	6,4	23,7	12,6	1,9	0,4	0,5	136,4
	Prato	abrótea no forno com arroz de cogumelos		28,7	33,2	0,8	7,8	1,2	0,4	321,6
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cogumelos		20,4	77,0	5,0	8,5	1,1	0,3	469,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino <b>incorporados</b> : cogumelos		1,1	3,5	3,3	0,3	0,1	0,1	20,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

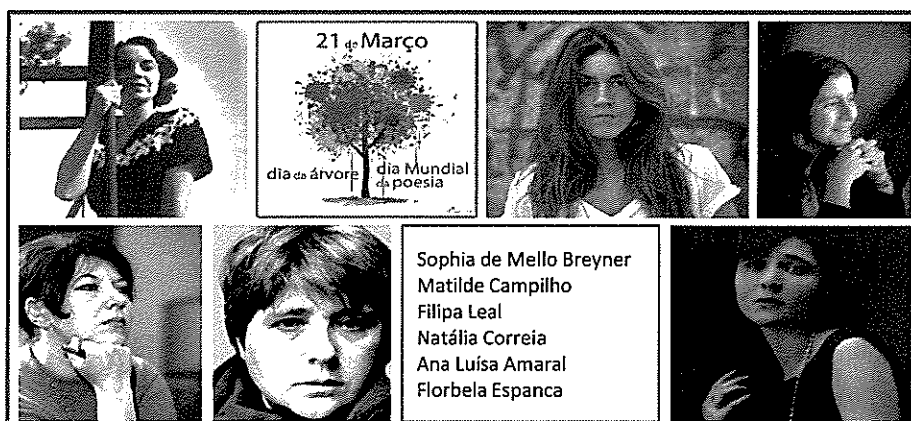
Prot=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

#### 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.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (alpo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	almôndegas de aves estufadas com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		19,6	35,8	6,8	18,1	0,8	0,2	383,9
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		14,5	37,9	8,0	6,6	1,0	0,3	271,6
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, feijão verde e couve		---	---	---	---	---	---	---
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Terça-Feira	Sopa	canja de galinha	canja (glúten); filete de peixe vermelho; iogurte (leite)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	filete de peixe vermelho assado com arroz de cenoura e ervilhas		22,7	28,3	2,7	8,2	1,3	0,4	282,2
	Vegetariana	arroz de cenoura e ervilhas com saladinha de feijão frade		19,9	66,8	4,7	6,2	1,2	0,2	409,4
	Salada/Legumes	alface e pepino <b>incorporados:</b> cenoura		1,3	0,9	0,9	0,3	0,1	0,0	11,2
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte		0,6 / 5,1	9,4 / 12,6	9,3 / 12,6	0,3 / 2,0	0,0 / 1,1	0,0 / 0,2	42,5 / 84,1

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	sopa (alpo); esparguete (glúten)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	esparguete de frango com cenoura e tomate		20,1	27,9	3,8	17,7	3,6	0,4	351,7
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete com cenoura e tomate		16,8	48,4	4,5	6,0	0,9	0,2	319,3
	Salada/Legumes	salada de alface <b>incorporados:</b> cenoura e tomate		0,9	0,4	0,4	0,1	0,0	0,0	6,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (alpo)	11,1	22,8	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> couve lombarda, repolho e cenoura		---	---	---	---	---	---	---
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa (alpo); pescada; ovo	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	pescada assada com ervas Provence e saladinha de batata e ovo		32,2	21,7	2,0	19,0	3,0	2,4	391,4
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata e ovo		8,5	26,6	6,5	5,6	0,8	0,2	192,3
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e feijão verde		4,1	4,1	3,2	0,6	0,1	0,0	37,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.







DIA MUNDIAL DO

# TEATRO

27 MARÇO

Ruy de Carvalho  
Eunice Muñoz  
Maria do Céu Guerra  
Diogo Infante  
Rita Blanco



