

			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, cenoura e espinafres		31,5	36,3	4,7	17,8	2,6	2,4	431,1
	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 e espinafres		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 e brócolos		39,5	40,1	1,5	18,0	4,3	0,6	484,5
	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	pepino e cebola <b>incorporados:</b> milho e brócolos		0,8	1,2	1,0	0,3	0,1	0,0	10,5
	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; ovo; seitan (glúten, soja)	17,6	26,5	8,6	2,4	0,2	0,7	155,0
	Prato	saladina de abrótea (abrótea, ovo, batata, feijão verde e salsa)		21,7	26,1	3,7	11,3	2,1	0,5	294,6
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, feijão verde, cebola e tomate]		21,2	30,2	8,5	8,9	1,4	0,3	288,3
	Salada/Legumes	feijão verde, tomate e cenoura		2,4	7,8	6,8	0,4	0,1	0,1	43,0
	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); cogumelos (sulfitos); 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, cogumelos] com massa esparguete		35,8	35,2	7,1	14,0	3,2	0,5	412,2
	Vegetariana	massada de feijão [feijão branco, cenoura, couve lombarda, cogumelos e massa espiral]		24,7	72,7	8,0	8,8	1,3	0,4	472,2
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, couve e cogumelos		—	—	—	—	—	—	—
	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; iogurte (leite)	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 iogurte		1,1 / 5,1	16,3 / 12,6	16,1 / 12,6	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	0,0 / 0,2	73,8 / 84,1

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	de alho francês		12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado com ervilhas	sopa (aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos);	23,5	25,2	1,9	24,5	1,1	0,2	417,6
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado com ervilhas	hambúrguer vegetariano (glúten, soja); cogumelos (sulfitos)	22,6	87,1	1,9	21,7	1,1	0,2	437,3
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor		4,7	4,9	4,3	0,8	0,1	0,1	44,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos		18,0	24,8	9,1	2,2	0,2	0,4	147,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		47,8	55,7	8,4	22,9	4,7	0,5	624,8
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete	sopa (aipo); massa (glúten)	27,1	68,0	9,0	11,4	1,7	0,3	487,6
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> couve, cenoura e repolho		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde		17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	pescada assada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		45,5	43,4	1,0	22,4	4,4	0,8	562,3
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]	sopa (aipo); pescada; ovo; gelatina (sulfitos)	19,9	60,2	6,7	11,5	1,8	0,2	429,4
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,1 / 0,0	16,3 / 27,8	16,1 / 27,2	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	0,0 / 0,0	73,8 / 114,0

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura		14,2	20,5	5,0	1,4	0,1	0,2	107,6
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, pimento, cenoura e feijão verde]		33,2	36,3	12,9	27,8	5,7	0,5	528,5
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento, cenoura e feijão verde]	sopa (aipo)	24,6	71,4	15,0	2,2	0,4	0,4	408,1
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> pimento, cenoura e feijão verde		—	—	—	—	—	—	—
	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.

