



Alergénios (*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

	Sopa	Prato	Vegetariana	Salada/Legumes	Sobremesa
Segunda-Feira	feriado				

	Sopa	Prato	Vegetariana	Salada/Legumes	Sobremesa
Terça-Feira	feriado Municipal				

	Sopa	Prato	Vegetariana	Salada/Legumes	Sobremesa								
Quarta-Feira	de feijão verde	tesourinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas	lentilhas estufadas com arroz de cenoura	alface, tomate e cebola	fruta da época	sopa (alpo); tesourinhos (peixe, glúten)	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
							23,9	66,0	3,5	20,1	1,1	0,3	545,1
							20,6	66,2	4,3	7,8	1,2	0,3	424,7
							2,5	3,7	3,5	0,4	0,0	0,0	27,8
							1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

	Sopa	Prato	Vegetariana	Salada/Legumes	Sobremesa								
Quinta-Feira	de couve-flor	esparguete à bolonhesa	bolonhesa de soja	juliana de alface, pepino e cenoura raspada	fruta da época	sopa (alpo); bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfites); esparguete (glúten); soja	5,7	23,8	13,9	1,8	0,1	0,5	132,7
							30,1	33,8	6,0	16,1	4,4	0,4	402,5
							34,3	52,7	9,1	8,5	1,3	0,1	449,2
							2,9	4,3	4,1	0,5	0,1	0,1	32,3
							1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

	Sopa	Prato	Vegetariana	Salada/Legumes	Sobremesa								
Sexta-Feira	de ervilhas	abrótea no forno com arroz de açafraão	chili de feijão preto com arroz de açafraão	pepino e cebola	fruta da época ou gelado	sopa (alpo); abrótea; gelado (leite)	6,4	23,7	12,6	1,9	0,4	0,5	136,4
							27,9	40,7	1,0	7,4	1,1	0,4	346,1
							20,2	82,9	3,1	8,5	1,1	0,2	493,0
							0,8	1,2	1,0	0,3	0,1	0,0	10,5
							1,1 / 4,1	16,3 / 35,3	16,1 / 34,5	0,5 / 11,3	0,1 / 10,5	0,0 / 0,0	255,0

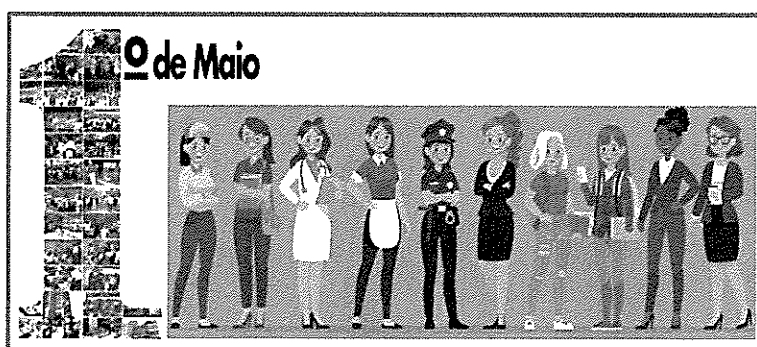
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 (aipo); hambúguer de aves (glúten, soja, sulfitos); espinal (glúten)	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5	
	Prato	hambúguer de aves no forno com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		30,8	22,7	7,9	16,0	4,4	0,4	357,7	
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		18,5	49,5	10,5	9,1	1,4	0,3	356,7	
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve		—	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8	

Terça-Feira	Sopa	canja de galinha	canja (glúten); peixe vermelho; iogurte (leite)	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	peixe vermelho assado em cama de legumes (tomate e alho francês) com arroz branco		31,6	56,3	5,8	11,8	1,9	0,5	420,3
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade		22,0	84,8	3,0	8,3	1,5	0,2	511,7
	Salada/Legumes	alface e cebola		1,9	1,1	1,0	0,2	0,0	0,0	13,7
	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

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	sopa (aipo); esparguete (glúten)	18,3	26,6	10,7	1,6	0,1	0,4	150,5
	Prato	frango estufado com esparguete salteada com cenoura e tomate		39,5	32,5	4,7	35,3	10,8	0,6	587,2
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete com cenoura e tomate		20,7	57,3	2,0	12,6	5,4	0,2	409,5
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura e tomate salada de alface		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

Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (aipo); pescada; ovo	14,3	27,4	7,0	1,9	0,2	0,3	154,9
	Prato	pescada assada com ervas Provence e saladinha de batata, ovo e salsa picada		39,3	26,1	2,2	23,4	3,6	3,0	477,0
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata, ovo e salsa picada		11,3	35,0	9,5	7,8	1,1	0,3	257,4
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e feijão verde		5,1	5,4	4,2	0,7	0,1	0,0	48,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo)	16,7	24,0	8,4	2,1	0,2	0,7	138,4
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		37,6	61,7	7,7	17,6	3,6	0,5	561,8
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco		25,1	79,3	8,7	9,1	1,3	0,3	506,7
	Salada/Legumes	incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura		—	—	—	—	—	—	—
	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) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

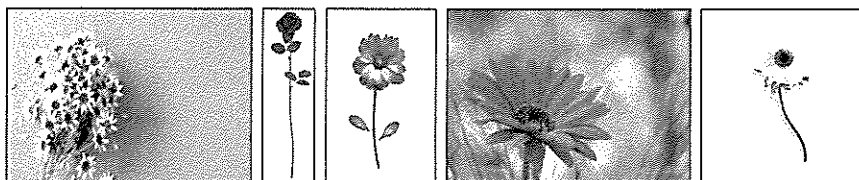
NOTA (*):

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.

Maio é o quinto mês do calendário gregoriano e herdou o nome de Maia, divindade romana que era celebrada nesta época como responsável pelo crescimento das plantas que nascem na primavera.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	sopa (alpo); calamares (pota, glúten)	14,2	20,5	5,0	1,4	0,1	0,2	107,6
	Prato	calamares de pota no forno com arroz de ervilhas e cenoura		13,8	75,6	3,5	25,1	1,1	0,3	587,1
	Vegetariana	arroz de favas		19,1	59,6	4,2	8,0	1,2	0,2	393,0
	Salada/Legumes	juliana de alface e tomate		2,3	2,9	2,9	0,4	0,0	0,0	23,4
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	de abóbora	sopa (alpo); esparguete (glúten); seitan (glúten, soja)	19,0	21,8	4,0	1,8	0,2	0,2	122,0
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete e cenoura raspada		31,5	45,1	4,6	13,1	3,0	0,4	429,6
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete e cenoura raspada		53,2	63,4	6,9	9,0	1,3	0,4	549,8
	Salada/Legumes	salada de milho e beterraba incorporados : cenoura raspada		2,9	14,8	5,3	0,6	0,0	0,5	75,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (alpo); atum; ovo	18,3	26,6	10,7	1,6	0,1	0,4	150,5
	Prato	atum com feijão frade, batata aos cubos e ovo laminado		41,2	42,2	2,9	24,5	3,1	1,4	558,4
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata		48,4	134,2	7,9	9,6	2,2	0,2	830,7
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino		1,4	3,7	3,5	0,5	0,1	0,0	24,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (alpo); macarronete (glúten)	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	frango assado com macarronete e molho de tomate		39,4	35,2	7,5	31,1	6,6	0,5	582,2
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		16,4	48,1	8,7	11,2	1,6	0,2	361,4
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		5,3	10,1	9,0	1,8	0,4	0,1	75,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e grão	sopa (alpo); abrótea; gelatina (sulfitos)	16,8	28,0	8,0	2,0	0,2	0,4	154,3
	Prato	abrótea no forno com arroz de cenoura e milho		28,4	41,4	2,9	7,8	1,1	0,7	352,4
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cenoura e milho		19,9	82,4	3,9	8,5	1,1	0,5	489,4
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura e milho salada de alface e tomate		2,3	2,9	2,9	0,4	0,0	0,0	23,4
	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.

15 de Maio Dia Internacional da Família

Dia escolhido pela Assembleia Geral da ONU para chamar a atenção para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para seus direitos e responsabilidades.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)	9,4	22,3	7,9	1,6	0,1	0,3	120,4
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		27,0	57,1	1,5	30,4	1,4	0,1	616,5
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		11,2	84,4	7,9	24,8	3,9	0,1	614,2
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor		5,3	6,0	5,3	0,7	0,1	0,1	50,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); bacalhau; ovo	16,2	25,4	8,3	1,5	0,2	0,3	137,4
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e ovo]		32,9	27,9	2,3	20,3	4,1	0,6	429,0
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata		24,0	66,0	3,2	9,6	1,4	0,2	453,7
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		2,5	3,7	3,5	0,4	0,0	0,0	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	sopa (aipo); espiral (glúten); cogumelos (sulfitos)	16,3	28,9	11,3	2,2	0,1	0,4	156,1
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e cogumelos]		43,5	31,7	9,7	34,8	7,4	0,6	615,8
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		28,9	79,2	10,6	12,3	2,1	0,2	549,6
	Salada/Legumes	incorporados : curgete, feijão verde e cogumelos		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); red fish; iogurte (leite)	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de tomate		27,5	33,6	2,0	11,1	1,7	0,5	347,6
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz de tomate		18,1	50,6	5,2	8,3	1,2	0,3	354,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	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

Sexta-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo); massa (glúten)	12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa], couve, cenoura e repolho]		46,4	60,1	8,6	24,7	4,8	0,5	653,6
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		27,3	89,5	9,8	14,7	1,9	0,3	606,6
	Salada/Legumes	incorporados : couve, cenoura e repolho		—	—	—	—	—	—	—
	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 capitação prevista para cada dose individual.



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	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 com cenoura e espinafres		31,5	36,2	4,6	17,8	2,6	2,4	430,3
	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 e couve roxa		3,6	4,3	3,8	0,2	0,0	0,0	32,4
	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	saladinha 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); pescadaa; seitan (glúten, soja)	17,6	26,5	8,6	2,4	0,2	0,7	155,0
	Prato	saladinha de pescada (batata, pescada, pimento e salsa picada)		28,7	25,2	3,2	9,3	1,3	0,6	302,1
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		64,6	40,4	6,5	11,0	1,5	0,2	518,0
	Salada/Legumes	pimento, cebola e tomate		1,5	4,2	3,9	0,5	0,1	0,0	26,8
	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	incorporados: 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	caldo verde	sopa (aipo); abrótea; gelatina (sulfitos)	16,6	23,4	7,9	2,3	0,2	0,3	137,0
	Prato	abrótea assada com molho de tomate, arroz de brócolos		28,1	35,2	1,1	7,5	1,1	0,4	324,8
	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 incorporados: 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) / 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 capitação prevista para cada dose individual.

