



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); tesourinhos (peixe, glúten)	6,4	23,7	12,6	1,9	0,4	0,5	136,4
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de cenoura		10,8	36,9	2,1	11,7	0,8	0,2	298,0
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz de cenoura		15,3	50,7	3,6	5,6	0,8	1,6	319,1
	Salada/Legumes	salada de tomate e pepino <i>incorporados:</i> cenoura		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

Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (aipo); massa (glúten)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	massa espiral com peru, repolho e cenoura		23,5	30,3	2,6	9,2	1,9	0,3	297,2
	Vegetariana	massa espiral de legumes [repolho, cenoura e feijão branco]		19,8	61,0	4,4	6,4	0,9	0,3	383,6
	Salada/Legumes	salada de couve roxa <i>incorporados:</i> repolho e cenoura		1,4	2,7	2,3	0,0	0,0	0,0	15,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); bacalhau fresco; gelatina (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa		24,2	20,3	2,0	5,7	0,9	0,3	233,2
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,6/ 12,2	9,4/ 0,0	9,3/ 0,0	0,3/ 0,0	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	42,5/ 48,8

Quinta-Feira	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); soja	3,6	17,0	9,2	1,6	0,1	0,3	95,5
	Prato	bolonhesa de carne de vaca estufada com cenoura e tomate e massa esparguete		17,6	29,8	4,4	18,3	0,8	0,2	356,7
	Vegetariana	bolonhesa de soja		28,5	43,0	7,9	6,3	1,0	0,1	362,8
	Salada/Legumes	juliana de alface, pepino e milho		2,3	7,6	0,9	0,7	0,1	0,2	45,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Sexta-Feira	Sopa	de coração	sopa (aipo); abrótea	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	abrótea no forno com arroz de ervilhas e cenoura		25,0	5,5	0,8	29,3	3,5	0,4	269,3
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de ervilhas e cenoura		17,8	64,3	3,5	6,1	0,8	0,2	385,7
	Salada/Legumes	pepino e alface <i>incorporados:</i> cenoura		1,3	0,9	0,9	0,3	0,1	0,0	11,2
	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 captação prevista para cada dose individual.

