

			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		33,8	42,3	5,4	20,6	3,1	1,9	493,5
	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, couve roxa e beterraba		5,3	10,0	9,4	0,2	0,0	0,3	61,5
	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); 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 batata cozida		29,7	28,1	2,4	9,2	1,3	0,4	318,8
	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	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

Sexta-Feira	Sopa	de abóbora	sopa (aipo); douradinhos (peixe, molusco, glúten, crustáceos); iogurte (leite)	19,0	21,8	4,0	1,8	0,2	0,2	122,0
	Prato	douradinhos no forno com arroz de brócolos		22,3	55,0	1,4	20,9	1,1	0,2	500,2
	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 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 Energetico / 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.

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português, iniciada no dia 2 de outubro e vitoriosa na madrugada do dia 5 de outubro de 1910, que destituiu a monarquia constitucional e implantou um regime republicano em Portugal.


