

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	férias							
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								

Terça-Feira	Sopa	férias							
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								

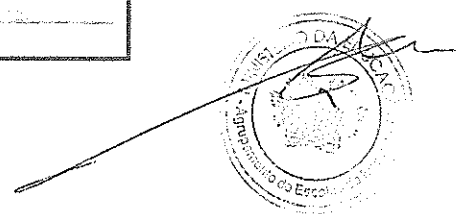
Quarta-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (alpo); hamburguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	hamburguer de aves no forno com massa espiral de legumes		25,6	31,7	7,5	24,8	1,2	0,3	453,5
	Vegetariana	massa espiral de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)		18,1	50,5	10,7	9,1	1,5	0,4	359,4
	Salada/Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Quinta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa (alpo); atum	15,8	25,3	7,9	1,7	0,1	0,3	136,3
	Prato	arroz de atum		28,1	40,8	1,3	20,3	2,0	1,3	463,0
	Vegetariana	arroz com favas estufadas		18,6	57,8	4,5	8,3	1,3	0,3	386,0
	Salada/Legumes	incorporados: brócolos, couve flor e feijão verde		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa (alpo); bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); soja	16,7	24,0	8,4	2,1	0,2	0,7	138,4
	Prato	esparguete à bolonhesa		30,1	33,8	6,0	16,1	4,4	0,4	402,5
	Vegetariana	esparguete de soja		34,3	52,7	9,1	8,5	1,3	0,1	449,2
	Salada/Legumes	cenoura, alface e tomate		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	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) / Açuc.=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 cenoura	sopa (aipo); calamares (pota, glúten)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	calamares de pota no forno com arroz de tomate		7,7	52,9	1,7	14,2	0,8	0,1	373,7
	Vegetariana	arroz de favas com tomate		15,4	41,5	4,4	5,9	0,9	0,1	284,2
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Terça-Feira	Sopa	de abóbora e grão	sopa (aipo); esparguete (glúten); seitan (glúten, soja)	4,0	17,4	5,3	3,6	0,5	0,2	117,9
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete e cenoura raspada		24,0	36,7	4,2	9,6	2,2	0,3	333,8
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete e cenoura raspada		44,1	51,6	5,2	6,7	1,0	0,4	445,1
	Salada/Legumes	milho e beterraba incorporados : cenoura raspada		2,2	10,9	4,2	0,4	0,0	0,4	55,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); cavala	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,3	106,9
	Prato	cavala com feijão frade, batata cozida aos cubos		30,7	32,9	2,5	14,1	2,3	1,5	384,4
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino		0,9	2,3	2,1	0,3	0,1	0,0	15,3
	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 (aipo); macarronete (glúten)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	frango assado com macarronete e molho de tomate		28,3	21,3	0,8	22,8	4,9	0,2	406,9
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		12,4	36,1	6,2	8,2	1,2	0,2	269,5
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		4,0	7,6	6,7	1,4	0,3	0,1	57,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e curgete	Sopa (aipo); filete de abrótea; gelatina (sulfitos)	9,6	18,8	6,6	1,7	0,2	0,3	108,2
	Prato	filete de abrótea no forno com arroz de cenoura e milho		20,4	30,7	2,1	5,6	0,8	0,5	257,3
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cenoura e milho		16,9	66,8	3,1	6,2	0,8	0,3	393,5
	Salada/Legumes	salada de alface e tomate incorporados : cenoura e tomate		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	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

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 couve	Sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten); soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		16,7	38,2	1,4	17,9	0,8	0,1	384,6
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		6,4	50,5	4,2	135,0	2,1	0,1	354,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	Sopa (aipo); bacalhau fresco; ovo	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco, ovo e salsa]		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	282,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata e salsa		15,4	43,9	2,4	5,4	0,8	0,1	290,9
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	Sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	massa espiral com frango e legumes [curgete, cogumelos e feijão verde]		29,9	5,9	5,0	24,4	5,3	0,4	363,5
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		20,9	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	Salada/Legumes	incorporados : curgete, feijão verde e cogumelos		—	—	—	—	—	—	—
	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 (aipo); red fish	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de tomate		29,3	65,9	7,6	6,7	1,0	0,1	447,3
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz de tomate		16,3	49,4	4,4	6,0	0,9	0,1	322,1
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época ou maçã assada		0,6 / 0,7	9,4 / 10,7	9,3 / 10,7	0,3 / 0,4	0,0 / 0,1	0,0 / 0,0	42,5 / 45,5

Sexta-Feira	Sopa	de alho francês	Sopa (aipo); massa (glúten)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	ranchinho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa], couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	ranchinho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	327,7
	Salada/Legumes	incorporados : couve, cenoura e repolho		—	—	—	—	—	—	—
	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.

