

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); cogumelos (sulfitos)	12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado com ervilhas		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		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	de couve coração e feijão branco	sopa (aipo); maruca	18,0	29,9	8,1	1,9	0,2	0,5	165,4
	Prato	maruca no forno com arroz de tomate		28,5	42,4	2,2	9,6	1,3	0,6	374,3
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		20,5	92,0	4,5	13,5	1,8	0,1	581,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		4,3	6,8	6,2	0,4	0,0	0,1	46,1
	Sobremesa	fruta da época ou maçã assada		1,1 / 0,3	16,3 / 21,4	16,1 / 21,4	0,5 / 0,8	0,1 / 0,2	0,0 / 0,0	73,8 / 91,0

Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten)	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		27,1	68,0	9,0	11,4	1,7	0,3	487,6
	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

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); pescada; ovo	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]		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		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo)	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]		24,6	71,4	15,0	2,2	0,4	0,4	408,1
	Salada/Legumes	incorporados: 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.

10 de Outubro
Dia Mundial da Saúde Mental
 data criada em 1992 pela Federação Mundial de Saúde Mental
 (World Federation for Mental Health)




WMHD 2023 Official Theme

