

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo); tesourinhos de pescada (peixe, glúten)	15,8	25,3	7,9	1,7	0,1	0,3	136,3
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de cenoura		20,0	56,5	2,9	20,3	1,1	0,3	490,4
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz de cenoura		18,6	64,2	4,5	7,7	1,1	0,3	406,9
	Salada/Legumes	tomate, pepino incorporados : cenoura		1,2	3,0	2,9	0,5	0,1	0,0	20,2
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (aipo); massa (glúten)	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5
	Prato	peru estufado com massa espiral, repolho e cenoura		29,6	40,3	3,8	12,2	2,5	0,5	388,9
	Vegetariana	massa espiral de legumes [repolho, cenoura e feijão branco]		23,4	75,4	5,9	8,7	1,2	0,4	476,2
	Salada/Legumes	incorporados : repolho e cenoura salada de couve roxa		1,8	3,5	3,0	0,0	0,0	0,0	20,4
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); bacalhau fresco; gelado (leite)	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa		28,3	24,2	2,2	7,8	1,2	0,4	284,5
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		15,8	73,4	3,9	10,5	1,4	0,1	458,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		2,5	3,7	3,5	0,4	0,0	0,0	27,8
	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

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	sopa (aipo); bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); soja	5,7	23,8	13,9	1,8	0,1	0,5	132,7
	Prato	esparguete à bolonhesa		30,1	33,8	6,0	16,1	4,4	0,4	402,5
	Vegetariana	bolonhesa de soja		34,3	52,7	9,1	8,5	1,3	0,1	449,2
	Salada/Legumes	juliana de alface, pepino e milho		4,7	16,9	1,6	1,5	0,1	0,4	99,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); abrótea; cogumelos (sulfitos)	6,4	23,7	12,6	1,9	0,4	0,5	136,4
	Prato	abrótea no forno com arroz de cogumelos		28,7	33,2	0,8	7,8	1,2	0,4	321,6
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cogumelos		20,4	77,0	5,0	8,5	1,1	0,3	469,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino incorporados : cogumelos		1,1	3,5	3,3	0,3	0,1	0,1	20,3
	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.



World Food Day
WATER
IN LIFE
IS FOOD

LEAVE NO ONE BEHIND

Dia Mundial da Alimentação

Melhor produção
 Melhor nutrição
 Melhor meio ambiente
 Uma vida melhor



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Water heroes are #FoodHeroes

<https://youtu.be/PaZez-Cm0l8>

