

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten); soja, sulfitos); espiral (glúten)	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5	
	Prato	almôndegas de aves no forno com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		25,7	46,1	7,9	24,3	1,1	0,3	505,0	
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		18,5	49,5	10,5	9,1	1,4	0,3	356,7	
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve		—	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8	

Terça-Feira	Sopa	canja de galinha	canja (glúten); peixe vermelho	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	peixe vermelho assado com arroz branco		34,7	40,6	0,5	12,1	1,9	0,4	414,7
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade		22,0	84,8	3,0	8,3	1,5	0,2	511,7
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	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	de cenoura e couve-flor	sopa (aipo); esparguete (glúten)	18,3	26,6	10,7	1,6	0,1	0,4	150,5
	Prato	frango estufado com esparguete salteada com cenoura e tomate		39,5	32,5	4,7	35,3	10,8	0,6	587,2
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete com cenoura e tomate		20,7	57,3	2,0	12,6	5,4	0,2	409,5
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura e tomate salada de alface		1,8	0,8	0,8	0,2	0,0	0,0	11,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (aipo); pescada; ovo	14,3	27,4	7,0	1,9	0,2	0,3	154,9
	Prato	pescada assada com ervas Provence e saladinha de batata e ovo		39,3	26,1	2,2	23,4	3,6	3,0	476,8
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata e ovo		11,3	35,0	9,5	7,8	1,1	0,3	257,2
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e feijão verde		5,1	5,4	4,2	0,7	0,1	0,0	48,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo)	16,7	24,0	8,4	2,1	0,2	0,7	138,4
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		37,6	61,7	7,7	17,6	3,6	0,5	561,8
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco		25,1	79,3	8,7	9,1	1,3	0,3	506,7
	Salada/Legumes	incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura		—	—	—	—	—	—	—
	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.

