

Alergénios (\*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

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

feriado

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

interrupção letiva

	Sopa	Prato	Vegetariana	Salada/Legumes	Sobremesa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres					16,7	24,0	8,4	2,1	0,2	0,7	138,4
	Prato	massada com cavala				sopa (alpo); massa (glúten); cavala	33,8	42,3	5,4	20,6	3,1	1,9	493,5
	Vegetariana	massa salteada com feijão e couve					18,8	68,1	3,6	9,4	1,3	0,1	444,9
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> pimento, cebola e tomate					—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época					1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

	Sopa	Prato	Vegetariana	Salada/Legumes	Sobremesa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor					18,3	26,6	10,7	1,6	0,1	0,4	150,5
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete				sopa (alpo); massa (glúten)	38,1	33,0	10,9	16,4	3,6	0,4	433,3
	Vegetariana	massada de feijão [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]					25,9	67,7	12,7	11,3	1,8	0,3	480,8
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, feijão verde e couve					—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época					1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

	Sopa	Prato	Vegetariana	Salada/Legumes	Sobremesa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Sexta-Feira	Sopa	caldo verde					16,6	23,4	7,9	2,3	0,2	0,3	137,0
	Prato	pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos				sopa (alpo); pescada; iogurte (leite)	33,8	44,5	1,8	12,1	1,7	0,6	426,5
	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 <b>incorporados:</b> 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

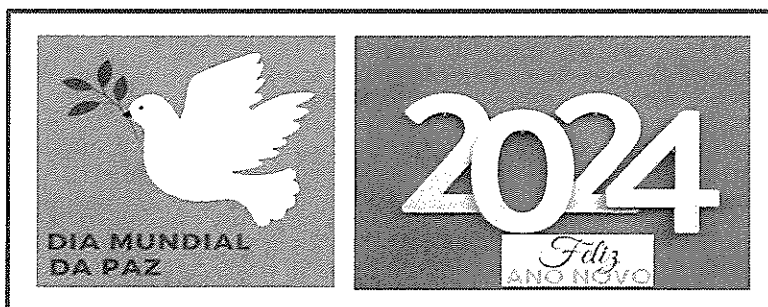
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo);	12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado com ervilhas	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos);	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	esparguete (glúten); hambúrguer vegetariano	22,6	87,1	1,9	21,7	1,1	0,2	437,3
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor	(glúten, soja); cogumelos	4,7	4,9	4,3	0,8	0,1	0,1	44,3
	Sobremesa	fruta da época	(sulfitos)	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	filete de 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	<b>incorporados:</b> 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	<b>incorporados:</b> pimento, cenoura e feijão verde		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

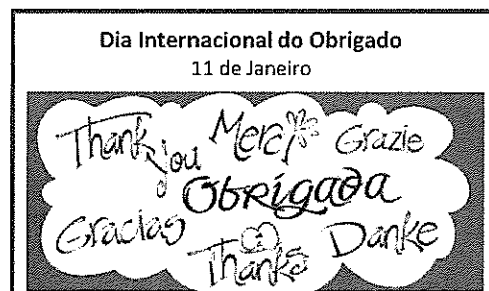
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

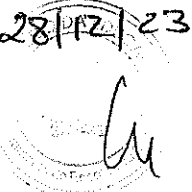
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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.



28/12/23



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração	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	490,1
	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 <b>incorporados</b> : 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	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	<b>incorporados</b> : 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	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 gelado	1,1 / 4,1	16,3 / 35,3	16,1 / 34,5	0,5 / 11,3	0,1 / 10,5	0,0 / 0,0	73,8 / 255,0

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	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	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 <b>incorporados</b> : 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

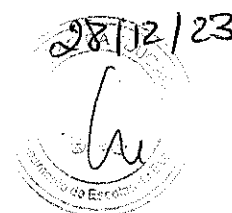
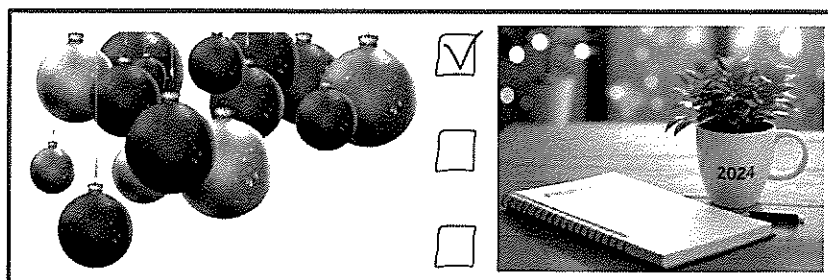
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (alpo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); espiral (glúten)	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5	
	Prato	hambúrguer de aves no forno com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		30,8	22,7	7,9	16,0	4,4	0,4	357,7	
	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	<b>incorporados:</b> 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 (alpo); 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	<b>incorporados:</b> 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 (alpo); 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 (alpo)	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	<b>incorporados:</b> couve lombarda, repolho e cenoura		—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

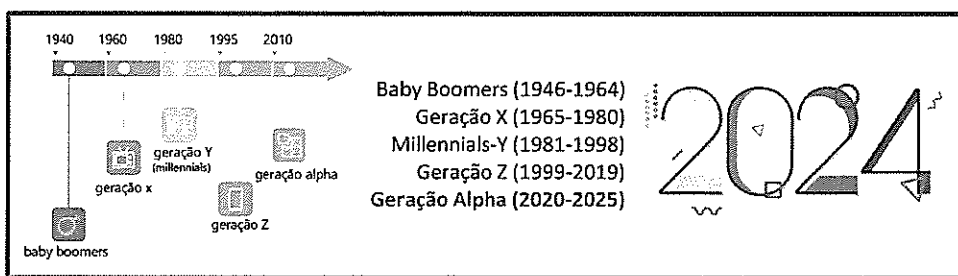
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lipídios (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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.



28/12/23  
Cu  
UNISELF

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); calamares (pota, glúten)	14,2	20,5	5,0	1,4	0,1	0,2	107,6
	Prato	calamares de pota no forno com arroz de tomate		12,7	80,3	2,0	25,1	1,1	0,1	602,7
	Vegetariana	arroz de favas com tomate		18,6	52,6	5,1	8,1	1,2	0,2	362,6
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate		4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	de abóbora e grão	sopa (aipo); esparguete (glúten); seitan (glúten, soja)	16,9	29,1	10,3	1,9	0,3	0,4	157,7
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete e cenoura raspada		31,5	45,1	4,6	13,1	3,0	0,4	429,6
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete e cenoura raspada		53,2	63,4	6,9	9,0	1,3	0,4	549,8
	Salada/Legumes	salada de milho e beterraba <i>incorporados</i> : cenoura raspada		2,9	14,8	5,3	0,6	0,0	0,5	75,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); atum	18,3	26,6	10,7	1,6	0,1	0,4	150,5
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos		36,6	46,0	3,2	20,6	2,2	1,2	520,6
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata		48,4	134,2	7,9	9,6	2,2	0,2	830,7
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino		1,4	3,7	3,5	0,5	0,1	0,0	24,6
	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); macarronete (glúten)	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	frango assado com macarronete e molho de tomate		39,4	35,2	7,5	31,1	6,6	0,5	582,2
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		16,4	48,1	8,7	11,2	1,6	0,2	361,4
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		5,3	10,1	9,0	1,8	0,4	0,1	75,9
	Sobremesa	pera assada		0,5	15,0	15,0	0,6	0,0	0,0	65,0

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo); abrótea; gelatina (sulfitos)	15,8	25,3	7,9	1,7	0,1	0,3	136,3
	Prato	abrótea no forno com arroz de cenoura e milho		28,4	41,4	2,9	7,8	1,1	0,7	352,4
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cenoura e milho		19,9	82,4	3,9	8,5	1,1	0,5	489,4
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura e milho salada de alface e tomate		2,3	2,9	2,9	0,4	0,0	0,0	23,4
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,1 / 0,0	16,3 / 27,8	16,1 / 27,2	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	0,0 / 0,3	73,8 / 114,0

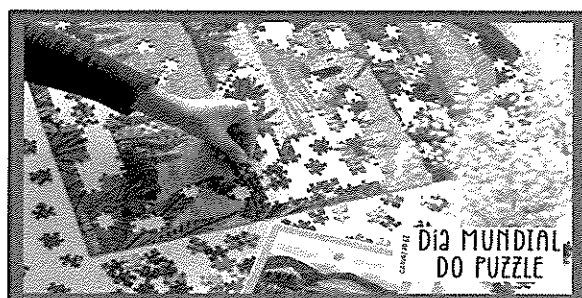
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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.



29/12/23

*[Handwritten signature]*