

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (alpo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfites); 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	cenoura, feijão verde e couve salteados		4,0	7,6	6,5	0,4	0,1	0,1	48,9
	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); red fish	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	red fish 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	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 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	incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (alpo); pescada; ovo	11,1	22,8	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	saladinha de peixe [batata, pescada 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		8,5	26,6	6,5	5,6	0,8	0,2	192,3
	Salada/Legumes	incorporados: brócolos, couve flor e feijão verde		5,1	5,4	4,2	0,7	0,1	0,0	48,0
	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.





		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		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	beterraba, cenoura raspada e milho salteados		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	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	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo); solha; gelatina (sulfitos)	15,8	25,3	7,9	1,7	0,1	0,3	136,3
	Prato	solha no forno com arroz de cenoura e milho		28,5	41,9	3,5	7,8	1,1	0,6	355,5
	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	incorporados: 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 / 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

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve	sopa (aipo);	9,4	22,3	7,9	1,6	0,1	0,3	120,4
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos);	27,0	57,1	1,5	30,4	1,4	0,1	616,5
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco	rissóis	11,2	84,4	7,9	24,8	3,9	0,1	614,2
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor	vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)	5,3	6,0	5,3	0,7	0,1	0,1	50,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas		16,2	25,4	8,3	1,5	0,2	0,3	137,4
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e ovo]		32,9	27,9	2,3	20,3	4,1	0,6	429,0
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata	sopa (aipo); bacalhau; ovo	24,0	66,0	3,2	9,6	1,4	0,2	453,7
	Salada/Legumes	gomos de tomate e alface		2,5	3,7	3,5	0,4	0,0	0,0	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	de couve coração		9,4	22,3	7,9	1,6	0,1	0,3	120,4
	Prato	frango assado com massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e cogumelos]		43,5	31,7	9,7	34,8	7,4	0,6	615,8
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]	sopa (aipo); espiral (glúten); cogumelos (sulfitos)	28,9	79,2	10,6	12,3	2,1	0,2	549,6
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e cogumelos salteados		4,6	5,6	4,6	0,9	0,3	0,0	48,5
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	de alho francês		12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa], couve, cenoura e repolho]		46,4	60,1	8,6	24,7	4,8	0,5	653,6
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]	sopa (aipo); massa (glúten)	27,3	89,5	9,8	14,7	1,9	0,3	606,6
	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

Sexta-Feira	Sopa	de feijão verde		17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	red fish no forno com arroz de tomate		27,5	33,6	2,0	11,1	1,7	0,5	347,6
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz de tomate	sopa (aipo); red fish	18,1	50,6	5,2	8,3	1,2	0,3	354,3
	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 pera assada		1,1 / 0,5	16,3 / 15,0	16,1 / 15,0	0,5 / 0,6	0,1 / 0,0	0,0 / 0,0	73,8 / 65,0

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.

