

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); cavala	14,2	20,5	5,0	1,4	0,1	0,2	107,6
	Prato	massada com cavala		33,8	42,3	5,4	20,6	3,1	1,9	493,5
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		18,8	68,1	3,6	9,4	1,3	0,1	444,9
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		5,3	10,0	9,4	0,2	0,0	0,3	61,5
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	de nabo e couve	sopa (aipo)	16,3	28,9	11,3	2,2	0,1	0,4	156,1
	Prato	peru estufado com forma de arroz de milho		36,9	39,7	1,4	17,5	4,2	0,6	467,5
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz de milho		21,9	82,6	2,7	8,6	1,5	0,4	504,1
	Salada/Legumes	brócolos e curgete salteados		3,2	2,5	2,1	5,7	0,9	0,0	73,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (aipo); abrótea; pescada; seitan (glúten, soja)	17,6	26,5	8,6	2,4	0,2	0,7	155,0
	Prato	caldeirada de peixe [batata, abrótea, pescada, pimento e cebola]		23,9	20,5	2,3	6,1	0,9	0,4	234,5
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		64,6	40,4	6,5	11,0	1,5	0,2	518,0
	Salada/Legumes	tomate e alface		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	caldo verde [sem chouriço]	sopa (aipo); massa (glúten)	16,6	23,4	7,9	2,3	0,2	0,3	137,0
	Prato	carne de porco à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete		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	incorporados: cenoura, feijão verde e couve		---	---	---	---	---	---	---
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	canja	canja (glúten); filete de escamudo; iogurte (leite)	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	filete de escamudo no forno com arroz		20,9	32,6	1,0	5,7	0,9	0,3	269,6
	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 incorporados: 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

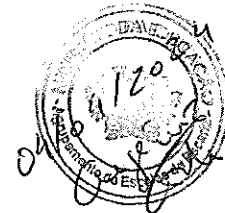
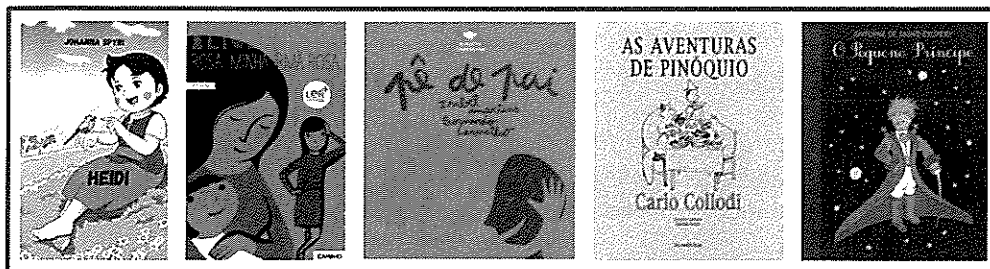
Prot.=Proteína (g) / HC=Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (alpo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); esparguete (glúten)	12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	hambúrguer de aves no forno com esparguete salteado		20,2	22,7	1,9	11,1	3,0	0,2	273,8
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado		15,0	67,4	1,5	15,0	0,8	0,1	333,8
	Salada/Legumes	tomate, pepino e alface		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	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 (alpo); tentáculos	18,0	29,9	8,1	1,9	0,2	0,5	165,4
	Prato	arroz de tentáculos		23,3	32,7	1,3	6,8	1,2	1,0	289,3
	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 (alpo); 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 e cenoura]		15,1	43,8	4,5	14,1	1,9	0,2	365,7
	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 e cenoura salada de alface		2,2	4,3	4,1	0,2	0,0	0,1	27,0
	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 (alpo); 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	beterraba e juliana de alface		2,1	4,6	4,6	0,1	0,0	0,2	27,5
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura	sopa (alpo)	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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	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 <i>incorporados</i> : 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	0,1	476,2
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : 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; ovo; gelatina (sulfites)	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	bacalhau à Brás [bacalhau fresco, batata palha, cebola, ovo mexido e salsa picada]		28,5	16,8	0,6	36,6	2,6	0,4	510,0
	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		1,17 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

Quinta-Feira	Sopa	feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Sexta-Feira	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); filetes de escamudo; cogumelos (sulfites)	6,4	23,7	12,6	1,9	0,4	0,5	136,4
	Prato	filete de escamudo no forno com arroz de ervilhas		22,0	27,8	2,3	5,9	0,9	0,3	255,4
	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 <i>incorporados</i> : ervilhas		2,8	5,1	2,7	0,4	0,1	0,1	34,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

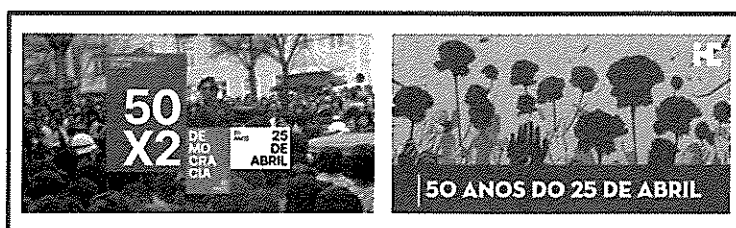
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 capitação prevista para cada dose individual.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (aipo); 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	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); solha; iogurte (leite)	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	solha no forno com arroz branco		26,1	33,5	1,9	7,2	1,1	0,5	307,0
	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 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

Quarta-Feira	Sopa	feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Quinta-Feira	Sopa	feriado Municipal
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo)	16,7	24,0	8,4	2,1	0,2	0,7	138,4
	Prato	nuggets com arroz de legumes [brócolos, cenoura e feijão verde]		15,1	43,8	4,5	14,1	1,9	0,2	365,7
	Vegetariana	favas guisadas com arroz de milho		7,1	34,8	2,5	5,8	0,8	0,3	222,6
	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 captação prevista para cada dose individual.

