

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

| | | | | | | | | | |
|-------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Vegetariana | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Vegetariana | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|---|---|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Quinta-Feira | Sopa | de abóbora com brócolos | | 8,3 | 22,2 | 11,7 | 2,2 | 0,3 | 0,4 | 141,1 |
| | Prato | hambúrguer de aves no forno com massa espiral e feijão verde | hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa espiral (glúten) | 24,1 | 30,9 | 5,3 | 24,8 | 1,2 | 0,3 | 444,1 |
| | 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 | alface e cenoura raspada | | 2,2 | 3,4 | 3,3 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 23,6 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 1,1 | 16,3 | 16,1 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 73,8 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------|--------------------------------|--------|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Sexta-Feira | Sopa | de espinafres | | 16,7 | 24,0 | 8,4 | 2,1 | 0,2 | 0,7 | 138,4 |
| | Prato | cavala estufada com arroz | cavala | 27,7 | 40,5 | 1,3 | 16,9 | 2,6 | 1,7 | 429,8 |
| | Vegetariana | arroz com feijão preto e couve | | 11,5 | 26,6 | 0,6 | 7,1 | 1,0 | 0,2 | 228,7 |
| | Salada/Legumes | alface, beterraba e pepino | | 4,0 | 6,9 | 6,9 | 0,5 | 0,1 | 0,3 | 47,6 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 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. | Lip | AG Sat | Sal | Kcal |
|---------------|----------------|--|--------------------------|-------|------|-------|------|--------|-----|-------|
| Segunda-feira | Sopa | de cenoura | 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 | 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 incorporados : 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 | 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 | couve roxa, tomate e pepino | | 3,0 | 6,5 | 5,9 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 40,6 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 1,1 | 16,3 | 16,1 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 73,8 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|---|----------------------|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Quinta-feira | Sopa | de feijão verde | 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 | abrótea; gelatina (sulfitos) | 15,8 | 25,3 | 7,9 | 1,7 | 0,1 | 0,3 | 136,3 |
| | Prato | abrótea no forno com molho de tomate e 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 | 489,1 |
| | 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 capitação prevista para cada dose individual.





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

| | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------|---|---------------|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Terça-Feira | Sopa | creme de ervilhas | bacalhau; ovo | 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 | | 24,0 | 66,0 | 3,2 | 9,6 | 1,4 | 0,2 | 453,7 |
| | Salada/Legumes | gomos de tomate, cebola 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 com nabo | espiral (glúten); cogumelos (sulfitos) | 16,3 | 28,9 | 11,3 | 2,2 | 0,1 | 0,4 | 156,1 |
| | Prato | frango estufado 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] | | 28,9 | 79,2 | 10,6 | 12,3 | 2,1 | 0,2 | 549,6 |
| | Salada/Legumes | incorporados : curgete, feijão verde e cogumelos | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 1,1 | 16,3 | 16,1 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 73,8 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|---|----------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa | de feijão verde | red fish | 17,2 | 28,0 | 9,5 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 155,1 |
| | Prato | filete de 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 | | 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 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------|---|----------------|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Sexta-Feira | Sopa | de alho francês | massa (glúten) | 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] | | 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 |

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 | 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 | | 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 | saladina de feijão frade com arroz de milho | | 21,9 | 82,6 | 2,7 | 8,6 | 1,5 | 0,4 | 504,1 |
| | Salada/Legumes | brócolos, curgete e couve-flor salteados | | 7,1 | 6,0 | 5,3 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 61,1 |
| | 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 | abrótea; seitan (glúten, soja) | 17,6 | 26,5 | 8,6 | 2,4 | 0,2 | 0,7 | 155,0 |
| | Prato | abrótea no forno com molho de limão e batata cozida | | 29,7 | 28,1 | 2,4 | 9,2 | 1,3 | 0,4 | 318,8 |
| | 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 | pimento, cebola e tomate | | 1,5 | 4,2 | 3,9 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 26,8 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 1,1 | 16,3 | 16,1 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 73,8 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|---|----------------|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Quinta-Feira | Sopa | creme de couve-flor | massa (glúten) | 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 | | 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 | tomate | | 0,5 | 2,1 | 2,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 11,5 |
| | Sobremesa | fruta da época | | 1,1 | 16,3 | 16,1 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 73,8 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------|---|-----------------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| Sexta-Feira | Sopa | caldo verde | pescada; iogurte (leite) | 16,6 | 23,4 | 7,9 | 2,3 | 0,2 | 0,3 | 137,0 |
| | Prato | pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos | | 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 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) / 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.

