

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	massa (glúten); cavala	5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	massada com cavala		29,1	29,4	1,8	17,4	2,7	1,8	394,2
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		13,9	40,8	1,2	7,4	1,1	0,2	300,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		5,1	9,6	9,0	0,2	0,0	0,3	59,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de nabo e couve		5,2	23,2	13,1	1,8	0,1	0,4	128,5
	Prato	peru estufado com forma de arroz de milho		34,9	39,4	1,8	27,7	6,2	0,8	550,1
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz de milho		22,4	82,4	3,2	15,7	2,5	0,5	568,6
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve-flor salteados		5,3	4,6	4,1	0,8	0,2	0,0	46,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	abrótea; seitan (glúten, soja)	7,8	22,9	10,4	2,2	0,2	0,7	142,6
	Prato	abrótea no forno com molho de limão e batata estufada com pimento		27,7	25,0	3,0	7,3	1,1	0,7	280,6
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		20,1	25,6	5,1	8,9	1,4	0,3	266,0
	Salada/Legumes	alface e tomate <b>incorporados:</b> pimento		1,4	3,8	3,6	0,5	0,1	0,0	24,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor	massa (glúten)	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco e feijão verde] com massa esparguete		33,1	38,7	9,9	32,4	9,5	0,8	580,0
	Vegetariana	massada de feijão [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]		19,9	48,3	8,0	6,7	1,1	0,4	336,3
	Salada/Legumes	cenoura raspada e pepino <b>incorporados:</b> feijão verde		2,6	6,5	5,5	0,5	0,2	0,1	40,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	caldo verde	caldo verde [chouriço (leite, soja)]; pescada; gelatina (sulfatos)	5,6	17,4	2,4	6,6	1,7	1,5	153,0
	Prato	pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos		30,9	36,8	4,4	17,0	2,5	0,9	425,8
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		20,4	80,8	6,5	8,6	1,2	0,3	484,9
	Salada/Legumes	alface e tomate <b>incorporados:</b> brócolos		4,0	3,7	3,5	0,8	0,1	0,0	36,8
	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.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	6,6	22,5	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado com ervilhas	22,7	24,8	2,5	31,5	2,2	0,4	475,6
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado com ervilhas	21,3	84,9	1,2	21,6	1,1	0,2	421,9
	Salada/Legumes	tomate e couve flor <b>incorporados:</b> ervilhas	5,5	8,0	4,3	0,6	0,1	0,1	58,7
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	7,0	23,8	9,8	1,7	0,2	0,4	137,8
	Prato	arroz de tentáculos	27,1	40,5	1,3	9,1	1,5	1,1	357,2
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate	15,5	67,5	2,4	17,3	2,4	0,4	495,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate	4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época ou maçã assada	1,2/0,3	16,7/21,4	16,5/21,4	0,5/0,8	0,1/0,2	0,0/0,0	75,6/91,0

Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	8,2	21,1	10,9	2,1	0,2	0,4	135,5
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve e repolho]	34,1	47,6	7,0	24,6	5,9	0,5	548,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve e repolho com massa macarronete	25,1	82,9	7,6	9,4	1,2	0,6	518,3
	Salada/Legumes	cenoura raspada <b>incorporados:</b> couve e repolho	4,7	9,5	4,3	0,6	0,0	0,1	61,0
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	pescada assada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo e milho]	41,4	44,5	2,4	25,6	4,7	1,2	577,9
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, milho, brócolos e abóbora]	8,8	45,8	3,5	8,3	1,3	0,2	297,4
	Salada/Legumes	beterraba e juliana de alface <b>incorporados:</b> milho	4,7	15,6	6,1	0,8	0,0	0,5	87,8
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura	5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, pimento e feijão verde]	32,5	29,4	9,6	10,8	1,9	0,6	345,3
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento e feijão verde]	21,0	60,7	8,9	8,5	1,3	0,5	408,4
	Salada/Legumes	cenoura raspada <b>incorporados:</b> pimento e feijão verde	2,7	7,0	6,0	0,5	0,1	0,1	42,5
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

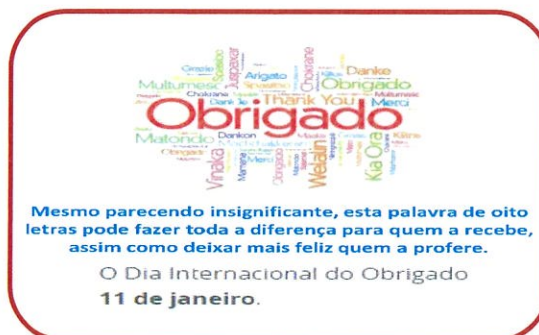
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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 couve coração	tesourinhos de pescada (peixe, glúten)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	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		19,0	65,1	5,0	14,8	2,1	0,5	475,5
	Salada/Legumes	tomate, pepino <b>incorporados:</b> cenoura		1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	massa (glúten)	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	peru estufado com massa espiral e repolho		35,8	23,7	4,4	20,9	5,3	0,8	426,0
	Vegetariana	massa espiral de legumes [repolho e feijão branco]		22,5	59,7	7,3	9,0	1,4	0,4	141,0
	Salada/Legumes	couve roxa e cenoura <b>incorporados:</b> repolho		4,4	11,2	5,4	0,4	0,0	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde	bacalhau fresco; gelatina (sulfítos)	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	bacalhau fresco no forno com cebola e saladinha de batata polvilhada com salsa		28,0	21,0	2,5	7,8	1,2	0,7	268,7
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		14,4	50,6	3,1	10,0	1,3	0,2	354,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura raspada		1,8	0,8	0,8	0,2	0,0	0,0	11,9
	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

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	carne picada (glúten, soja, sulfítos); massa (glúten); soja	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	esparguete à bolonhesa		30,5	30,2	2,6	13,1	3,4	0,4	363,3
	Vegetariana	bolonhesa de soja		23,9	34,1	6,2	19,3	2,7	0,2	407,6
	Salada/Legumes	juliana de alface, pepino e milho		3,9	11,2	1,6	1,1	0,1	0,3	69,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de ervilhas	solha	5,8	21,0	9,9	1,4	0,2	0,4	119,6
	Prato	solha no forno com arroz de ervilhas		32,0	36,3	2,4	9,8	1,5	0,5	364,8
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de ervilhas		22,9	70,4	4,4	8,6	1,3	0,2	458,0
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino <b>incorporados:</b> ervilhas		4,2	7,7	4,1	0,6	0,2	0,1	52,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

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.

#### Dia da Escrita à Mão 23 de Janeiro

O dia celebra uma invenção com 3500 anos: a escrita à mão.  
Com a massificação das novas tecnologias,  
a escrita à mão tornou-se obsoleta,  
querendo este dia reavivar uma  
arte que durante muitas gerações foi  
utilizada para passar ideias revolucionárias,  
escrever obras imortais, assinar acordos internacionais e  
declarar amores intensos, entre muitos outros.  
Cada pessoa tem uma escrita única.

A, B, C, D, E, F,  
G, H, I, J, K, L,  
M, N, O, P, Q, R,  
S, T, U, V, W, X,  
Y, Z

