

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfites); massa (glúten)	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	hambúrguer de aves no forno com molho de tomate, 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]		17,4	40,2	9,4	9,1	1,4	0,4	313,7
	Salada/Legumes	cenoura raspada <i>incorporados:</i> feijão verde e couve		4,0	7,6	6,5	0,4	0,1	0,1	48,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	canja de galinha	canja [massinhas (glúten)]; peixe vermelho	30,7	8,9	1,4	12,0	2,7	0,3	266,1
	Prato	peixe vermelho estufado com arroz de ervilhas		31,5	36,3	2,4	11,6	1,8	0,4	378,8
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade		21,9	84,7	3,2	15,3	2,6	0,5	573,4
	Salada/Legumes	alface, beterraba <i>incorporados:</i> ervilhas		3,3	6,1	6,1	0,2	0,0	0,3	38,8
	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	73,8 / 91,0

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	massa (glúten)	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	frango assado com esparguete salteada com cenoura e tomate		39,0	20,5	6,0	18,8	3,1	0,7	407,7
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete com cenoura e tomate		18,9	49,0	6,7	15,1	2,2	0,8	411,2
	Salada/Legumes	<i>incorporados:</i> cenoura e tomate salada de alface		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	pescada; ovo	7,1	23,7	9,8	1,7	0,2	0,4	137,3
	Prato	pescada assada com ervas Provence e saladinha de batata e ovo		38,2	21,0	2,5	18,1	3,6	1,2	401,2
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata e ovo		28,9	38,0	5,7	17,3	3,5	0,8	426,4
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e tomate		4,0	4,5	4,1	0,7	0,1	0,0	39,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de espinafres		6,8	20,3	10,2	2,0	0,2	0,7	126,0
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda e repolho] 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		21,6	78,4	8,4	15,8	2,3	0,6	548,5
	Salada/Legumes	cenoura raspada <i>incorporados:</i> couve lombarda e repolho		2,5	4,5	4,3	0,2	0,0	0,1	29,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

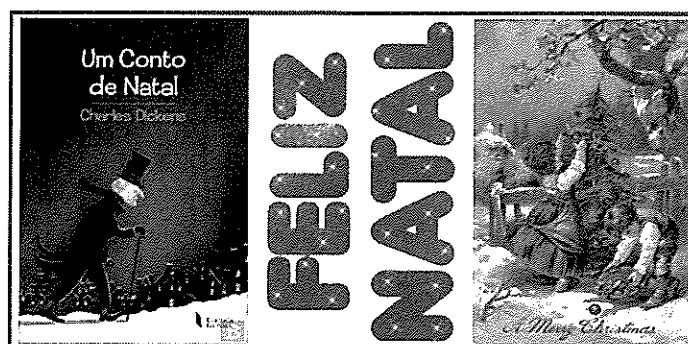
Prot = Proteína (g) / HC = Hidrato de Carbono (g) / Açúc = Açúcares (g) / Lip = Lipídios (g) / AG Sat = Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal = Valor Energético / Sal (g)

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 captação prevista para cada dose individual.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	calamares (pota, glúten)	5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	calamares de pota no forno com arroz de tomate		10,1	64,0	0,5	20,3	1,1	0,2	483,0
	Vegetariana	arroz de favas com tomate		10,8	42,2	3,5	7,9	1,2	0,3	286,7
	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		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de abóbora e grão	massa (glúten); seitan (glúten, soja)	5,8	22,9	10,4	1,6	0,2	0,4	129,1
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete e cenoura raspada		30,0	18,7	4,4	13,2	3,0	0,7	313,7
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete e cenoura raspada		19,1	21,1	5,0	8,8	1,4	0,5	242,5
	Salada/Legumes	salada de milho e beterraba incorporados : cenoura raspada		3,3	17,4	7,7	0,6	0,0	0,6	87,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	atum	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos		28,7	26,8	2,2	20,1	1,9	1,5	406,2
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata		21,3	67,8	4,2	8,1	1,5	0,5	436,3
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten)	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	frango assado com macarronete 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]		20,4	58,5	9,2	12,3	1,7	0,3	429,9
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		6,1	11,6	5,6	1,8	0,3	0,1	85,7
	Sobremesa	pera assada		0,5	15,0	15,0	0,6	0,0	0,0	65,0

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração	tântáculos; gelatina (sulfitos)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	arroz de tentáculos com cenoura e milho		27,9	42,2	3,9	9,5	1,5	1,4	368,7
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cenoura e milho		16,0	66,8	3,5	14,7	2,1	0,5	479,6
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura e milho salada de alface e tomate		4,0	15,0	5,4	1,0	0,0	0,4	84,0
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina de morango		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,5/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 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 couve	4,8	19,6	9,7	1,3	0,1	0,4	108,7
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco	21,8	47,7	1,8	31,2	2,1	0,4	563,4
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco	8,6	66,9	6,0	12,1	2,2	0,2	417,8
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor	3,9	5,0	4,5	0,5	0,1	0,1	39,7
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	6,4	21,7	10,1	1,4	0,2	0,4	125,0
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e ovo]	36,6	24,0	2,0	15,6	3,1	0,7	385,7
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata	18,7	53,4	3,5	7,6	1,1	0,5	362,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface	2,4	3,2	3,1	0,4	0,0	0,0	25,2
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	6,4	25,2	13,1	2,1	0,1	0,4	143,7
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e cogumelos]	42,8	21,6	6,5	19,6	3,3	0,6	434,6
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]	24,4	56,8	8,6	9,6	1,6	0,3	415,1
	Salada/Legumes	feijão verde <i>incorporados:</i> curgete e cogumelos	2,9	3,4	2,5	0,6	0,2	0,0	30,1
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	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	19,3	54,9	5,0	15,5	2,3	0,5	440,5
	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 leite creme	1,2/ 8,9	16,7/ 29,3	16,5/ 27,8	0,5/ 10,2	0,1/ 3,5	0,0/ 0,2	75,6/ 242,3

Sexta-Feira	Sopa	de alho francês	6,6	22,5	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	peru estufado com massa	35,5	30,1	2,7	20,8	5,3	0,5	452,8
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]	18,6	58,5	8,1	10,8	1,3	0,4	407,0
	Salada/Legumes	cenoura raspada <i>incorporados:</i> couve e repolho	2,5	4,5	4,3	0,2	0,0	0,1	29,0
	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.

