

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	Sopa	interrupção letiva								
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Terça-Feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	calamares (pota, glúten)	7,0	23,8	9,8	1,7	0,2	0,4	137,8
	Prato	calamares no forno com arroz de tomate		12,7	80,3	2,0	25,1	1,1	0,1	602,7
	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		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	massa (glúten)	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]		47,8	55,7	8,4	22,9	4,7	0,5	624,8
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve, cenoura e repolho com massa macarronete		25,1	82,9	7,6	9,4	1,2	0,6	518,3
	Salada/Legumes	cenoura raspada incorporados: couve e repolho		5,3	10,1	9,0	1,8	0,4	0,1	75,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	pescada; ovo	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, ervilhas]		41,4	44,5	2,4	25,6	4,7	1,2	577,9
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		8,8	45,8	3,5	8,3	1,3	0,2	297,4
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		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
Sexta-Feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

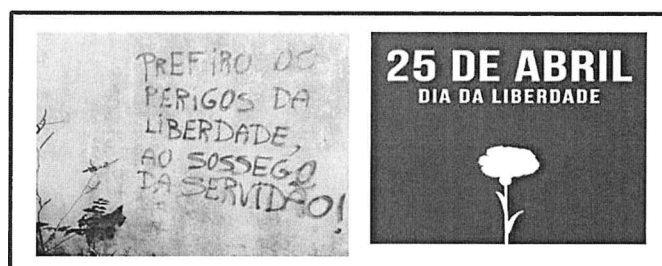
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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	massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	esparguete à bolonhesa		25,7	34,4	3,9	19,5	7,4	0,1	420,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa		20,4	58,7	3,4	8,3	1,2	0,1	397,0
	Salada/Legumes	tomate, pepino e cenoura		1,2	3,0	2,9	0,5	0,1	0,0	20,2
	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	bacalhau fresco	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	bacalhau fresco no forno com molho de tomate e saladinha de batata polvilhada com salsa		28,3	24,2	2,2	7,8	1,2	0,4	284,5
	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, beterraba e pepino		4,7	16,9	1,6	1,5	0,1	0,4	99,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten)	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	peru estufado com massa espiral, repolho e cenoura		35,8	23,7	4,4	20,9	5,3	0,8	426,0
	Vegetariana	massa espiral de legumes [repolho, cenoura e feijão branco]		22,5	59,7	7,3	9,0	1,4	0,4	141,0
	Salada/Legumes	<u>incorporados:</u> repolho e cenoura salada de couve roxa		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
Quinta-Feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Sexta-Feira	Sopa	feriado Municipal								
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

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.

1º de Maio: Dia do Trabalhador

