

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); 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 de legumes [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	salada de cenoura raspada incorporados : couve e feijão verde		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	filete de peixe vermelho assado com orégãos e arroz branco		34,7	40,6	0,5	12,1	1,9	0,4	414,7
	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 e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época		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	esparguete de frango 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	salada de alface incorporados : cenoura e tomate		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 feijão verde		5,1	5,4	4,2	0,7	0,1	0,0	48,0
	Sobremesa	fruta da época ou maçã assada		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 à brasileira [carne de porco, frango, feijão preto, couve e repolho] com arroz		37,6	61,7	7,7	17,6	3,6	0,5	561,8
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão preto, couve lombarda, cenoura, repolho] com arroz branco		21,6	78,4	8,4	15,8	2,3	0,6	548,5
	Salada/Legumes	salada de cenoura raspada incorporados : couve lombarda e repolho		4,7	6,4	6,1	0,4	0,0	0,1	46,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

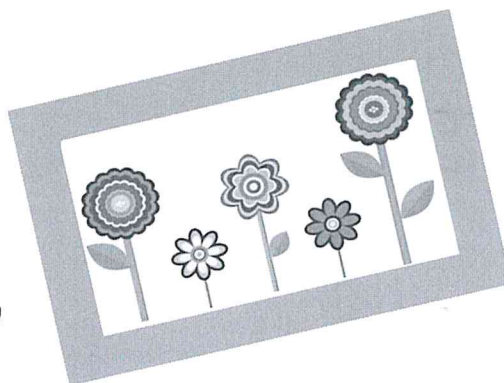
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 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 cebolada 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		19,1	21,1	5,0	8,8	1,4	0,5	242,5
	Salada/Legumes	milho e beterraba <u>incorporados</u> : 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	saladina 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		1,3	3,3	3,1	0,5	0,1	0,0	21,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten)	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	frango assado com laranja e macarronete		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	fruta da época		0,5	15,0	15,0	0,6	0,0	0,0	65,0

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e curgete	tentáculos; gelatina (sulfitos)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	arroz de tentáculos		26,5	32,7	1,3	9,1	1,5	1,1	322,0
	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	salada de alface, tomate e milho		3,7	12,4	2,9	1,0	0,0	0,3	72,4
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		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

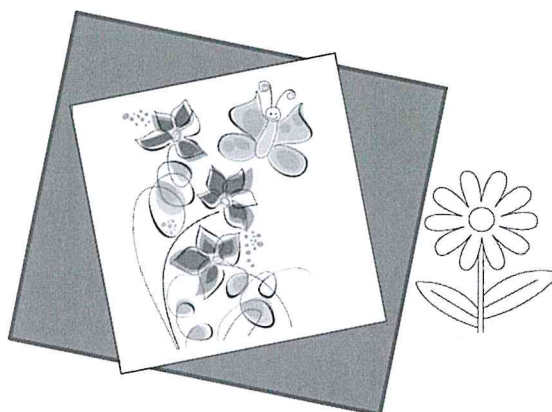
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)	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	bacalhau fresco; ovo	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	massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	6,4	25,2	13,1	2,1	0,1	0,4	143,7
	Prato	peru estufado com massa espiral de legumes [curgete e cogumelos]		36,2	18,4	4,4	21,2	5,4	0,5	409,8
	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	couve roxa incorporados: curgete e cogumelos		4,9	6,1	5,3	0,7	0,2	0,0	49,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	filete de red fish	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de tomate		28,7	37,9	1,8	18,2	2,7	0,7	433,8
	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 pera assada		1,2/0,5	16,7/15,0	16,5/15,0	0,5/0,6	0,1/0,0	0,0/0,0	75,6/65,0

Sexta-Feira	Sopa	de alho francês	massa (glúten)	6,6	22,5	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa, couve 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]		18,6	58,5	8,1	10,8	1,3	0,4	407,0
	Salada/Legumes	cenoura raspada incorporados: couve e repolho		4,7	6,4	6,1	0,4	0,0	0,1	46,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

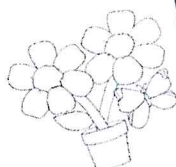
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 capitação prevista para cada dose individual.



			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 de 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 couve		4,8	19,6	9,7	1,3	0,1	0,4	108,7
	Prato	arroz à valenciana [carne de porco, carne de frango, milho, ervilha e cenoura]		35,0	44,0	3,5	12,2	2,4	0,6	429,7
	Vegetariana	arroz à valenciana vegetariano [milho, ervilha e cenoura]		14,8	55,2	5,7	8,6	1,2	0,4	361,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : milho, ervilha e cenoura		3,5	12,1	3,0	0,6	0,0	0,3	67,6
	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	7,8	22,9	10,4	2,2	0,2	0,7	142,6
	Prato	filete de abrótea no forno com molho de tomate e batata cozida com legumes [ervilha e cenoura]		27,7	25,0	3,0	7,3	1,1	0,7	280,6
	Vegetariana	batata vegetariana [batata, ervilha, cenoura e feijão verde]		15,5	40,5	10,1	8,3	1,3	0,3	301,0
	Salada/Legumes	alface <u>incorporados</u> : ervilha e cenoura		4,3	6,2	3,8	0,4	0,0	0,1	45,3
	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, milho e feijão verde] com massa espaguete		38,1	33,0	10,9	16,4	3,6	0,4	433,3
	Vegetariana	massada de feijão [feijão branco, milho, feijão verde e massa espiral]		19,9	48,3	8,0	6,7	1,1	0,4	336,3
	Salada/Legumes	salada de cenoura raspada <u>incorporados</u> : milho e feijão verde		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

Sexta-Feira	Sopa	caldo verde	caldo verde [chouriço (leite, soja)]; pescada; gelatina (sulfitos)	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 beterraba <u>incorporados</u> : brócolos		5,0	6,8	6,7	0,6	0,1	0,3	52,2
	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.

