

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (glúten, sulfitos);	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
DIA	Prato	rissois de atum com arroz de ervilhas e salada (alface e cenoura)	rissóis de atum (glúten, ovo, peixe)	9,6	62,6	2,7	6,1	1,1	1,5	347,8
3	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos);	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
DIA	Prato	saladinha fresca de frango e ananás [massa fusilli, milho, brócolos, cenoura raspada]	massa fusilli (glúten)	45,4	35,9	3,2	4,5	1,0	0,5	369,5
4	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de courgette com cenoura	sopa (sulfitos);	8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
DIA	Prato	saladinha de cação com ovo e grão ( cenoura aos cubos)	cação; ovo; iogurte (leite)	37,1	51,8	3,9	10,5	1,9	0,6	455,9
5	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos);	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
DIA	Prato	massa de carnes à Lavrador	massa (glúten);	63,8	89,4	5,0	13,9	4,1	1,0	736,4
6	Sobremesa	fruta da época	chouriço (soia)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de feijão com vegetais	sopa (sulfitos);	18,2	37,0	5,0	2,4	0,2	0,2	224,2
DIA	Prato	pescada estufada com cenoura, alho francês, oregãos com arroz branco e juliana de alface	pescada; queque (glúten, ovo, leite)	36,6	64,8	1,9	4,9	0,7	0,6	456,6
7	Sobremesa	queque		2,0	21,9	14,5	9,0	1,2	0,1	176,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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 c

