

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de courgete e cenoura	sopa (aipo);	8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
DIA	Prato	macarrão à bolonhesa [massa macarronete e juliana de alface]	massa (glúten);	16,9	38,1	4,0	5,4	1,7	0,3	271,6
13	Sobremesa	fruta da época	carne picada (sulfitos, soja)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de alho francês		4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
DIA	Prato	pescada cozida com todos [batata, cenoura, ovo]	pescada;	21,0	19,8	1,7	7,0	1,6	0,4	227,8
14	Sobremesa	queque	queque (ovo, glúten, leite)	4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração		16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
DIA	Prato	fêveras de cebolada com batata alourada, alface e cenoura	sopa (aipo)	32,6	40,7	4,4	8,7	2,4	0,4	376,2
15	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos		5,4	21,0	4,2	1,8	0,2	0,2	123,1
DIA	Prato	massa de carnes à Primavera	massa (glúten)	31,4	68,8	4,5	5,9	1,7	0,3	453,2
16	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de couve-flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
DIA	Prato	arroz de atum com cenoura raspada e milho	atum; iogurte (leite)	15,6	37,0	1,7	7,8	0,6	0,7	284,9
17	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

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 cada dose individual.

As **leguminosas** são alimentos muito ricos nutricionalmente; proporcionando elevados benefícios para a saúde dos consumidores. São um excelente fornecedor de proteínas, sendo no entanto recomendável combinar as leguminosas com cereais ou com outros tipos de leguminosas, de forma a obter os aminoácidos em falta e a proteína ser mais completa e idêntica às fontes de alto valor biológico (carne, pescado, laticínios e ovos).



