

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (sulfitos, glúten);	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
DIA	Prato	panadinhos de frango com esparguete de tomate e ervilhas	panadinhos de frango (glúten, aipo);	39,2	48,3	2,4	13,1	2,0	0,9	472,7
3	Sobremesa	fruta da época	esparguete (glúten)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo);	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
DIA	Prato	posta de pescada estufada com feijão verde e arroz branco	pescada; queque (ovo, glúten, leite)	36,6	64,8	1,9	4,9	0,7	0,6	456,6
4	Sobremesa	queque		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
4ª-feira	Sopa	de couve-flôr e cenoura	sopa (sulfitos);	4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
DIA	Prato	frango assado com fusilli de brócolos e cenoura	fusilli (glúten)	48,9	42,9	5,9	5,8	1,3	0,5	422,5
5	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (sulfitos, aipo);	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
DIA	Prato	bacalhau à Gomes de Sá e salada de alface	bacalhau; ovo; iogurte (leite)	18,6	37,7	3,2	4,0	0,9	2,2	265,8
6	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo)	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
DIA	Prato	feijoada à Brasileira com forma de arroz branco		21,3	67,1	2,9	26,0	6,3	2,1	449,1
7	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.

faz refeições variadas,  
leves e equilibradas



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo)	8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
DIA	Prato	douradinhos no forno com arroz branco, salada de alface e milho		14,6	53,0	0,7	9,4	0,2	0,1	358,4
10	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de nabo	sopa (sulfitos); esparguete (glúten); salsichas (soja)	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
DIA	Prato	esparguete de carnes à salsicheiro [carne de porco aos cubos, salsichas, ervilhas e cenoura]		30,9	41,7	4,9	9,4	2,8	0,8	378,4
11	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo); atum; ovo; iogurte (leite)	10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
DIA	Prato	saladinha de atum com feijão frade [batata, feijão frade e ovo] e juliana de alface		21,6	26,4	2,1	10,5	1,4	0,8	288,8
12	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
5ª-feira	Sopa	de alho francês	sopa (sulfitos); macarronete (glúten)	4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
DIA	Prato	peitinhos de frango estufados com macarronete de cenoura		27,4	33,1	2,6	16,8	3,9	0,4	394,9
13	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	sopa (sulfitos, aipo); pescada; gelatina (sulfitos)	16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
DIA	Prato	pescada assada com arroz de ervilhas e juliana de alface		19,2	38,9	1,7	3,1	0,4	0,3	264,5
14	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa	4,0	21,3	4,5	1,3	0,2	0,2	114,2
DIA	Prato	almôndegas estufadas com arroz branco e cenoura raspada	(sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos)	39,1	68,3	2,2	12,4	4,5	0,4	548,2
17	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	creme de legumes com lentilhas	sopa (sulfitos, aipo); peixe;	15,5	36,3	6,0	1,6	0,2	0,2	206,2
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo, ervilha e cenoura	ovo; pudim (leite)	23,5	12,8	2,0	6,7	1,5	0,6	206,5
18	Sobremesa	pudim com canela		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
4ª-feira	Sopa	de tomate	sopa (sulfitos);	3,8	22,5	5,9	1,4	0,2	0,2	119,4
DIA	Prato	frango assado com massa espiral e legumes [curgete e cenoura]	massa espiral (glúten)	39,9	36,1	4,8	25,1	5,8	0,5	532,9
19	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	sopa (sulfitos);	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	filetes de pescada gratinados com delicias do mar, arroz branco e salada de alface	filetes; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); (iogurte	22,6	39,1	2,0	9,0	1,0	1,8	332,2
20	Sobremesa	iogurte de aromas	(leite)	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa	2,0	12,9	1,9	1,1	0,2	0,1	70,9
DIA	Prato	rancho de carnes à Regional	(sulfitos); massa (glúten)	41,3	84,4	7,2	9,2	1,8	0,3	589,4
21	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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); atum; doce (sulfitos, leite, ovo, glúten,)	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
DIA	Prato	arroz de atum com juliana de legumes		16,8	40,9	5,0	8,0	0,7	0,7	305,7
24	Sobremesa	doce (valor médio)		3,4	38,3	14,7	5,6	3,4	0,4	217,5
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos, aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
DIA	Prato	hambúrguer de aves com curgete e esparguete salteado		24,3	33,4	2,5	8,1	2,8	0,3	307,2
25	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de espinafres com feijão branco	sopa (sulfitos, aipo); filetes; iogurte (leite)	17,8	29,9	1,9	2,2	0,3	0,4	188,1
DIA	Prato	filetes no forno com salada de batata e macedónia de legumes		40,4	46,2	6,9	3,9	0,6	0,7	386,2
26	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
5ª-feira	Sopa	creme de couve-flôr	sopa (sulfitos); carne picada (sulfitos, soja)	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
DIA	Prato	chili de carnes com forma de arroz branco		19,1	55,8	1,2	5,8	1,6	0,2	355,8
27	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de nabo	sopa (sulfitos); massa espiral (glúten); ovo; salsicha (soja)	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
DIA	Prato	massa à Italiana [massa espiral, ovo, salsicha, ervilha e milho]		16,5	52,5	1,8	11,9	3,3	1,6	383,2
28	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.

