

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	tesourinhos (peixe, glúten); massa (glúten)	2,5	14,1	4,4	3,2	0,5	0,2	95,8
DIA	Prato	tesourinhos no forno com massa macarronete (cenoura e feijão verde)		16,6	49,0	4,7	8,8	0,2	0,2	344,0
20	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	chouriço de carne (soja, leite)	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
DIA	Prato	feijoada à transmontana com forma de arroz branco		34,1	63,7	3,0	10,6	2,9	0,9	489,9
21	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de legumes	filetes; pudim (leite)	10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
DIA	Prato	filetes com salada de batata e jardineira de legumes		20,1	40,3	4,5	1,8	0,3	0,3	262,6
22	Sobremesa	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	almôndegas (glúten, soja, sulfitos), esparguete (glúten)	2,0	12,9	1,9	1,1	0,2	0,1	70,9
DIA	Prato	almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete (cenoura raspada, ervilhas)		43,6	61,1	6,2	13,6	4,8	0,4	546,3
23	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	pescada; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	pescada no forno com delícias do mar, arroz branco e cenoura raspada		20,5	39,1	3,0	2,7	0,4	0,3	266,7
24	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7

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 capitação prevista para c

FEIJOADA DE ENTRUDO

O feijão desempenha um papel fundamental no controlo do apetite, devido à sua composição rica em proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta. Apresenta um baixo valor energético (cerca de 100 kcal por 100g, contendo pequenas quantidades de ácidos gordos do "tipo ómega-3". É uma excelente fonte de vitaminas, minerais e antioxidantes, nomeadamente, de ácido fólico, vitaminas

