



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	2	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
		Prato	esparguete à bolonhesa com cenoura raspada e couve roxa		17,9	41,8	2,2	5,8	1,7	0,4	294,9
		Vegetariana *	esparguete guisada com lentilhas, feijão verde e cenoura		15,2	37,0	3,1	3,7	0,6	0,2	246,2
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	3	Sopa	de cenoura com massinhas	sopa [sulfitos, aipo, massinhas (glúten)]; calamares (pota, glúten); cogumelos (sulfitos); iogurte de aromas	6,0	35,1	4,9	1,7	0,3	0,2	182,5
		Prato	calamares no forno com arroz branco e salada de alface		9,3	60,0	0,7	11,9	0,2	0,1	389,0
		Vegetariana *	cogumelos no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura		4,0	32,8	1,3	3,5	0,5	0,1	182,3
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Quarta-Feira	4	Sopa	de couve-flôr, cenoura e lentilhas	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	11,0	33,0	4,8	1,4	0,2	0,2	191,7
		Prato	frango assado com massa de legumes		44,6	33,2	2,3	7,3	1,5	0,5	380,3
		Vegetariana *	massa de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)		5,7	26,0	3,3	3,8	0,6	0,1	163,2
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	5	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos, aipo); pescada; gelatina (sulfitos)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
		Prato	pescada no forno com arroz, ervilhas e cenoura aos cubos		18,9	49,3	2,0	2,5	0,3	0,4	300,8
		Vegetariana *	arroz de legumes (ervilhas, tomate e cenoura)		4,2	34,6	1,5	3,3	0,5	0,1	188,9
		Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
Sexta-Feira	6	Sopa	de cenoura	sopa (sulfitos, aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); fusilli (glúten); hambúrguer de espinafres (gluten, ovo, leite, aipo)	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
		Prato	hambúrguer de aves com curgete e fusilli salteado		24,3	33,4	2,5	8,1	2,8	0,3	307,2
		Vegetariana *	hambúrguer de espinafres com curgete e fusilli salteado		20,5	22,4	1,8	9,1	2,7	0,2	255,7
		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) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

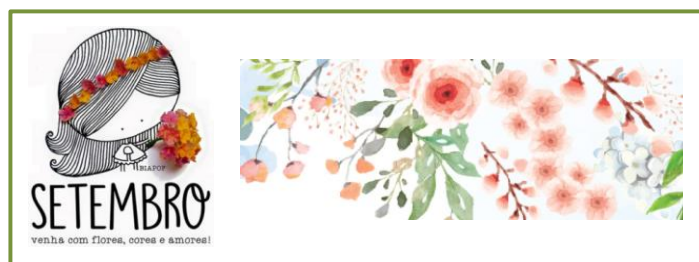
NOTA (*):

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.

* **A Dieta Vegetariana não representa uma opção diária sendo servida apenas nos casos previamente sinalizados e validados.**



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	9	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos, aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
		Prato	almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete de legumes		26,0	38,5	3,2	9,3	2,9	0,3	344,4
		Vegetariana *	esparguete de legumes (ervilha, cenoura e feijão frade)		19,3	53,2	4,4	4,4	0,9	0,2	334,3
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	10	Sopa	grão com couve coração	sopa (sulfitos, aipo); filetes; pudim (leite)	16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
		Prato	filetes com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)		22,1	44,3	6,8	2,0	0,3	8,0	288,2
		Vegetariana *	saladinha de batata com mistura de legumes chineses		6,3	40,7	4,2	0,2	1,8	0,2	195,8
		Sobremesa	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Quarta-Feira	11	Sopa	de tomate	sopa (sulfitos, aipo)	6,3	36,5	6,3	1,8	0,3	0,2	190,2
		Prato	feijoada com forma de arroz branco (feijão vermelho, carne de porco, couve e cenoura)		34,1	63,7	3,0	10,6	2,9	0,9	489,9
		Vegetariana *	arroz de feijão com legumes		10,1	41,6	5,4	3,9	0,6	0,2	245,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	12	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos, aipo); cação; rissóis de tofu (gluten, ovo, soja, sulfitos); iogurte (leite)	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
		Prato	cação no forno com arroz branco e salada mista		18,9	49,3	2,0	2,5	0,3	0,4	300,8
		Vegetariana *	rissóis de tofu com arroz, juliana de alface e cenoura		12,3	33,5	2,0	8,8	1,9	0,2	269,9
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Sexta-Feira	13	Sopa	de nabo com couve coração	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); soja	4,5	22,3	4,1	1,6	0,2	0,2	122,6
		Prato	carne de porco estufada com massa e jardineira de legumes		26,3	40,6	3,1	5,4	1,6	0,3	320,6
		Vegetariana *	soja estufada com massa e salada de alface		49,8	38,8	12,6	5,3	0,9	0,1	434,9
		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) / 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.

* [A Dieta Vegetariana não representa uma opção diária sendo servida apenas nos casos previamente sinalizados e validados.](#)

