

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde		4,0	21,3	4,5	1,3	0,2	0,2	114,2
DIA	Prato	rissois de tofu com massa macarronete [cenoura e feijão verde]	sopa (sulfitos); rissois (glúten, ovo, soja, sulfitos); massa (glúten)	17,0	84,1	5,9	17,3	4,4	2,1	569,1
15	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda		4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
DIA	Prato	feijoada à Brasileira com forma de arroz branco	sopa (sulfitos, aipo)	21,3	67,1	2,9	26,0	6,3	2,1	449,1
16	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de legumes		10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
DIA	Prato	filetes gratinados com salada russa [batata, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo]	sopa (sulfitos, aipo); filetes; ovo; queque (ovo, glúten, leite)	29,1	36,0	5,7	7,6	1,4	0,6	331,5
17	Sobremesa	queque		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora		2,0	12,9	1,9	1,1	0,2	0,1	70,9
DIA	Prato	feveras estufadas com cebolada, batata assada e alface	sopa (sulfitos)	32,4	39,4	3,2	8,7	2,4	0,3	370,4
18	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	sopa (sulfitos); pescada;	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, alface e milho	delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	30,4	52,8	1,2	6,0	0,8	0,4	392,5
19	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 cada dose individual.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
DIA	Prato	nuggets de frango com massa esparguete e legumes salteados	sopa (sulfitos); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); esparguete (glúten)	37,1	59,6	3,1	12,1	1,8	0,9	496,6
22	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de grão com lombarda		16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
DIA	Prato	arroz de paloco com espinafres e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); paloco	24,5	49,6	2,4	4,0	0,6	4,1	337,9
23	Sobremesa	pêssego em calda		0,2	24,7	24,7	0,1	0,0	0,0	99,2
4ª-feira	Sopa	creme de legumes		10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
DIA	Prato	massa de frango [cenoura, feijão verde estufados]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	46,3	46,7	5,2	7,6	1,5	0,5	444,7
24	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	caldo verde		3,6	19,5	2,9	1,2	0,2	0,2	105,3
DIA	Prato	saladinha de pescada com grão e couve portuguesa	sopa (sulfitos); pescada; iogurte (leite)	40,9	71,9	6,6	5,1	0,6	0,5	504,6
25	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de nabo		7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
DIA	Prato	carne picada estufada com cogumelos, oregãos, tomate e arroz de cenoura	sopa (sulfitos); carne picada (sulfitos, soja); cogumelos (sulfitos)	29,0	39,3	3,6	11,8	3,8	0,4	383,1
26	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 capitação prevista para cada dose individual.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo);	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
DIA	Prato	croquetes no forno com arroz alegre (cenoura, ervilha) e alface	croquetes (ovo; gluten, soja leite); iogurte (leite)	21,3	67,1	2,9	26,0	6,3	2,1	595,3
29	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
3ª-feira	Sopa	de cenoura e grão	sopa (sulfitos);	11,1	41,7	5,6	3,3	0,4	0,2	244,6
DIA	Prato	frango estufado com feijão verde e massa cotovelinhos	massa (glúten)	46,2	37,6	3,2	6,5	1,3	0,4	397,2
30	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de abóbora com couve	sopa (sulfitos);	3,9	22,6	4,3	1,5	0,2	0,2	120,6
DIA	Prato	douradinhos no forno, salada de batata, cenoura e feijão verde	douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo)	15,9	53,4	5,6	9,0	0,2	0,2	361,2
31	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	feijoada à Portuguesa com forma de arroz branco	gelatina (sulfitos)	28,9	53,6	6,2	6,3	1,5	0,3	391,0
1	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo); atum;	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
DIA	Prato	massada de peixe [atum, salmão, delicias, cenoura e feijão verde]	salmão; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); massa (glúten)	40,9	37,3	2,8	31,5	4,6	1,1	599,3
2	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 capitação prevista para cada dose individual.

