

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	7	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos, aipo); croquetes (ovo, gluten, soja, leite); rissois de tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo)	4,0	21,3	4,5	1,3	0,2	0,2	114,2
		Prato	croquetes no forno com arroz de tomate e ervilhas		19,1	55,2	4,0	18,1	4,5	1,6	466,3
		Vegetariana	rissóis de tofu com arroz de tomate e ervilhas		9,1	51,5	2,2	10,0	1,6	1,5	334,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	8	Sopa	cenoura com massinhas	sopa (sulfitos, aipo); pescada; cogumelos (sulfitos); gelatina (sulfitos)	6,0	35,1	4,9	1,7	0,3	0,2	182,5
		Prato	pescada estufada com cenoura e arroz primavera		20,3	41,4	2,9	3,3	0,5	0,3	280,3
		Vegetariana	saladinha de batata com mistura de cogumelos chineses		6,8	27,6	4,0	5,6	0,8	0,2	190,1
		Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
Quarta-Feira	9	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
		Prato	carne de porco estufada com grão, macarronete, couve e cenoura		41,3	84,4	7,2	9,2	1,8	0,3	589,4
		Vegetariana	rancho vegetariano (cenoura, couve e grão)		15,0	55,5	5,4	7,8	1,0	0,2	354,5
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	10	Sopa	de nabo com couve coração	sopa (sulfitos, aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); iogurte (leite)	4,5	22,3	4,1	1,6	0,2	0,2	122,6
		Prato	douradinhos no forno com salada russa (batata ervilha, cenoura e feijão verde)		14,6	53,0	0,7	9,4	0,2	0,1	358,4
		Vegetariana	arroz de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)		11,9	38,9	5,7	6,1	1,0	0,6	261,2
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Sexta-Feira	11	Sopa	creme de ervilhas e lentilhas	sopa (sulfitos, aipo); massa fusilli (glúten); soja	3,4	14,2	4,3	1,2	0,2	0,2	81,8
		Prato	fusilli de frango e legumes (curgete e cenoura)		46,2	37,6	3,2	6,5	1,3	0,4	397,2
		Vegetariana	soja estufada com fusilli e legumes		22,2	34,9	8,2	15,4	2,1	0,2	369,0
		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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	14	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos, aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
		Prato	almôndegas com molho de tomate e esparguete de cenoura	26,0	38,5	3,2	9,3	2,9	0,3	344,4	
		Vegetariana	esparguete guisada com lentilhas, feijão verde e cenoura	15,9	39,3	5,1	5,8	0,9	0,2	276,6	
		Sobremesa	fruta da época	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7	
Terça-Feira	15	Sopa	de vegetais	sopa (sulfitos, aipo); pescada; ovo; iogurte (leite)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
		Prato	saladinha de pescada com grão e ovo picado [cenoura e ervilhas]	35,4	51,8	3,9	11,4	2,0	0,5	456,8	
		Vegetariana	saladinha de batata com grão, cenoura e ervilhas	16,6	60,7	4,7	6,1	0,7	0,2	371,6	
		Sobremesa	iogurte de aromas	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7	
Quarta-Feira	16	Sopa	de grão com espinafres	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	17,8	29,9	1,9	2,2	0,3	0,4	188,1
		Prato	frango estufado com massa cotovelinhos de feijão verde	39,9	36,1	4,8	25,1	5,8	0,5	532,9	
		Vegetariana	massa com cogumelos, feijão verde e cenoura	6,6	29,6	4,5	6,3	0,9	0,2	203,1	
		Sobremesa	fruta da época	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7	
Quinta-Feira	17	Sopa	creme de couve-flôr	sopa (sulfitos, aipo); cação; pudim (leite)	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
		Prato	posta de cação no forno com arroz branco e salada mista	18,9	49,3	2,0	2,5	0,3	0,4	300,8	
		Vegetariana	arroz de legumes (ervilhas, tomate e cenoura)	11,9	38,9	5,7	6,1	1,0	0,6	261,2	
		Sobremesa	pudim	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2	
Sexta-Feira	18	Sopa	de nabo	sopa (sulfitos, aipo)	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
		Prato	carne de porco estufada com feijão preto e forma de arroz branco com 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	

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.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	21	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo);	4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
		Prato	rissóis de carne com arroz, ervilhas, cenoura e feijão verde	rissóis de carne (glúten, ovo, soja);	19,1	55,2	4,0	18,1	4,5	1,6	466,3
		Vegetariana	rissóis de tofu com arroz, ervilhas, cenoura e feijão verde	rissóis de tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo)	9,1	51,5	2,2	10,0	1,6	1,5	334,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	22	Sopa	abóbora com massinhas	sopa [sulfitos, massinhas (glúten)];	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
		Prato	massa de atum com legumes	massa (glúten); atum; soja;	40,9	37,3	2,8	31,5	4,6	1,1	599,3
		Vegetariana	soja estufada com massa e legumes	soja; iogurte (leite)	22,2	34,9	8,2	15,4	2,1	0,2	369,0
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Quarta-Feira	23	Sopa	de curgete com cenoura	sopa (sulfitos, aipo);	8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
		Prato	massa de carnes à Lavrador (carne de porco, feijão catarino, massa macarronete, couve e cenoura)	massa (glúten)	63,8	89,4	5,0	13,9	4,1	1,0	736,4
		Vegetariana	massa de legumes à Lavrador		17,2	55,2	4,0	6,1	0,7	0,2	343,6
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	24	Sopa	de feijão com vegetais	sopa (sulfitos, aipo);	19,2	33,4	6,0	2,4	0,3	0,3	216,6
		Prato	paloco à Gomes de Sá e salada de alface	paloco à Gomes de Sá (paloco, ovo);	18,6	37,7	3,2	4,0	0,9	2,2	265,8
		Vegetariana	saladinha de batata com ervilhas, cenoura e feijão verde	queque (glúten, leite, ovo)	12,6	24,6	6,7	6,2	0,9	0,2	247,0
		Sobremesa	queque		2,0	21,9	14,5	9,0	1,2	0,1	176,6
Sexta-Feira	25	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
		Prato	nuggets de frango no forno com forma de arroz branco, cenoura raspada e milho	nuggets de frango (glúten, ovo, mostarda, aipo)	9,2	63,1	1,2	6,0	1,0	1,5	347,4
		Vegetariana	arroz de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)		11,9	38,9	5,7	6,1	1,0	0,6	261,2
		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) / 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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	28	Sopa	de tomate	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo)	3,8	22,5	5,9	1,4	0,2	0,2	119,4
		Prato	esparguete à bolonhesa com salada mista [alface e milho]	17,9	41,8	2,2	5,8	1,7	0,4	294,9	
		Vegetariana	hambúrguer de espinafres com esparguete e salada mista	17,3	58,2	4,2	13,3	0,9	0,2	426,9	
		Sobremesa	fruta da época	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7	
Terça-Feira	29	Sopa	de brócolos com massinhas	sopa (sulfitos, aipo); abrótea; cogumelos (sulfitos); gelatina (sulfitos)	7,9	35,0	4,7	2,1	0,3	0,2	193,9
		Prato	abrótea estufada com ervilhas, feijão verde e arroz branco	20,3	41,4	2,9	3,3	0,5	0,3	280,3	
		Vegetariana	arroz de cogumelos, ervilhas e feijão verde	12,5	37,4	4,2	6,4	1,0	0,6	260,3	
		Sobremesa	gelatina	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0	
Quarta-Feira	30	Sopa	de couve-flôr e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
		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 (ervilhas, 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	31	Sopa	de vegetais com feijão branco	sopa (sulfitos, aipo); calamares (pota, glúten); legumes chineses [cogumelos (sulfitos)]; iogurte (leite)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
		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	arroz com mistura de legumes chineses	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	
Sexta-Feira	1	Sopa									
		Prato	Feriado								
		Vegetariana									
		Sobremesa									

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.

