

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de espinafres		11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
DIA	Prato	croquetes no forno com arroz de ervilhas	sopa (aipo); croquetes (ovo, gluten, soja, leite)	20,1	64,9	1,3	24,9	6,1	2,0	571,5
6	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de couve-flôr e cenoura		4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
DIA	Prato	frango assado com massa de feijão verde	massa (glúten)	46,2	37,6	3,2	6,5	1,3	0,4	397,2
7	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (glúten); douradinhos	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
DIA	Prato	douradinhos no forno, salada de batata, cenoura e couve lombarda	(peixe, glúten);	15,9	53,4	5,6	9,0	0,2	0,2	361,2
8	Sobremesa	pudim	pudim (leite)	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
5ª-feira	Sopa	caldo verde		3,6	19,5	2,9	1,2	0,2	0,2	105,3
DIA	Prato	feijoadà à Portuguesa com forma de arroz branco		28,9	53,6	6,2	6,3	1,5	0,3	391,0
9	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de cebola	sopa (aipo); fusilli (glúten); atum; salmão; delícias do mar	8,6	22,0	1,5	1,5	0,1	0,1	119,4
DIA	Prato	fusilli de peixes [atum, salmão e delicias, cenoura, feijão verde]	(peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	40,9	37,3	2,8	31,5	4,6	1,1	599,3
10	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 captação prevista para c



A **Roda dos Alimentos** recomenda a ingestão de 1 a 2 porções de **leguminosas**, por dia. Uma Porção de Leguminosas corresponde a:

- 1 colher de sopa (25 g) de leguminosas secas cruas (ex: grão-de-bico, feijão, lentilhas) ;
- 3 colheres de sopa (80 g) de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) ;
- 3 colheres de sopa (80 g) de leguminosas secas / frescas cozinhadas.

