



				Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	16	Sopa	creme de abóbora e lentilhas	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	9,8	33,0	4,8	1,5	0,3	0,2	187,4
		Prato	empadão de arroz de carne com alface e milho [arroz, carne picada de vaca e porco]		18,4	42,0	6,0	18,0	0,8	0,4	407,1
		Vegetariana	arroz de lentilhas com salada de alface		10,9	50,6	3,2	3,7	0,5	0,1	283,8
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	17	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); atum; iogurte (leite)	17,8	29,9	1,9	2,2	0,3	0,4	188,1
		Prato	massa de atum com legumes		37,7	52,3	5,4	19,1	1,6	1,5	530,9
		Vegetariana	massa de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)		5,7	26,0	3,3	3,8	0,6	0,1	163,2
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Quarta-Feira	18	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos, aipo); soja	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
		Prato	frango estufado com cenoura e feijão verde, forma de arroz branco		42,0	42,8	3,3	1,3	6,6	0,5	388,5
		Vegetariana	soja estufada com cenoura e feijão verde, forma de arroz branco		14,6	58,9	4,8	8,3	1,1	0,2	374,3
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	19	Sopa	creme de couve-flôr	sopa (sulfitos, aipo); pescada; ovo; queque (ovo, glúten, leite)	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
		Prato	pescada cozida com ovo, grão-de-bico, couve e salada de batata		35,4	51,8	3,9	11,4	2,0	0,5	456,8
		Vegetariana	saladinha de batata com grão, couve e cenoura		16,6	60,7	4,7	6,1	0,7	0,2	371,6
		Sobremesa	queque		2,0	21,9	14,5	9,0	1,2	0,1	176,6
Sexta-Feira	20	Sopa	de nabo	sopa (sulfitos, aipo); salsichas (soja); cogumelos (sulfitos)	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
		Prato	salsichas com cogumelos e arroz de cenoura		9,0	41,5	2,3	9,8	2,8	1,4	293,9
		Vegetariana	arroz de cogumelos e cenoura		4,0	32,8	1,3	3,5	0,5	0,1	182,3
		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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	23	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo); hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo)	4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
		Prato	hambúrguer de espinafres e arroz alegre [cenoura e ervilha]		9,7	44,2	3,0	18,6	3,2	0,3	390,0
		Vegetariana	hambúrguer de espinafres e arroz alegre [cenoura e ervilha]		9,7	44,2	3,0	18,6	3,2	0,3	390,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	24	Sopa	de couve-flôr e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); paloco; gelatina (sulfitos)	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
		Prato	paloco à espanhola com salada de alface e milho		14,6	28,4	3,5	6,0	0,8	2,1	227,7
		Vegetariana	salada de batata com milho, cenoura, ervilha e feijão verde		12,6	24,6	6,7	6,2	0,9	0,2	247,0
		Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
Quarta-Feira	25	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa [massinhas (glúten), sulfitos, aipo]; massa fusilli (glúten)	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
		Prato	fusilli de frango e legumes (curgete e cenoura)		46,2	46,0	4,8	7,6	1,5	0,5	441,4
		Vegetariana	arroz de legumes (ervilhas, cenoura e curgete)		4,2	34,6	1,5	3,3	0,5	0,1	188,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	26	Sopa	de vegetais com feijão branco	sopa (sulfitos, aipo); atum; salmão; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); iogurte (leite)	19,2	33,4	6,0	2,4	0,3	0,3	216,6
		Prato	massada de peixe (atum, salmão, delícias, cenoura e feijão verde)		40,9	37,3	2,8	31,5	4,6	1,1	599,3
		Vegetariana	massa com cogumelos, cenoura e feijão verde		6,0	25,7	4,6	6,0	1,0	0,2	182,7
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Sexta-Feira	27	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo)	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
		Prato	feijoada com forma de arroz branco (feijão branco, carne de porco, cenoura e carne)		28,9	53,6	6,2	6,3	1,5	0,3	391,0
		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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	30	Sopa	de curgete e cenoura		8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
		Prato	hambúrguer misto estufado com massa macarronete e salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer de quinoa (glúten, soja); massa macarronete (glúten)	16,9	38,1	4,0	5,4	1,7	0,3	271,6
		Vegetariana	hambúrguer de quinoa com massa e salada de alface		7,8	38,8	6,7	13,3	1,6	0,9	312,8
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	1	Sopa	de alho francês		4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
		Prato	calamares no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); calamares (pota, glúten); iogurte (leite)	9,3	60,0	0,7	11,9	0,2	0,1	389,0
		Vegetariana	arroz de ervilhas com cenoura e feijão verde		4,2	34,6	1,5	3,3	0,5	0,1	188,9
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Quarta-Feira	2	Sopa	de grão-de-bico com couve		16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
		Prato	pá de porco estufada com batata aos cubos alourada e jardineira de legumes	sopa (sulfitos, aipo); soja	26,3	40,6	3,1	5,4	1,6	0,3	320,6
		Vegetariana	soja estufada com batata e salada de alface		13,7	26,7	5,0	11,0	1,5	0,1	262,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	3	Sopa	creme de legumes		21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
		Prato	posta de abrótea no forno com arroz [ervilha, cenoura e feijão verde]	sopa (sulfitos, aipo); abrótea	20,3	41,4	2,9	3,3	0,5	0,3	280,3
		Vegetariana	arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e feijão verde		17,8	54,5	5,4	5,9	0,9	0,2	346,8
		Sobremesa	pêssego em calda		0,2	24,7	24,7	0,1	0,0	0,0	99,2
Sexta-Feira	4	Sopa	de couve-flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
		Prato	massa de carnes à Primavera	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	31,4	68,8	4,5	5,9	1,7	0,3	453,2
		Vegetariana	massa com cogumelos e milho, cenoura e feijão verde		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

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.

