

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês		2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
DIA	Prato	hamburguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	hamburguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
6	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	caldo verde		4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
DIA	Prato	arroz de peixe [pescada, potas, delícias do mar] e gomos de tomate e milho	potas; pescada; delícias do mar (peixe, ovo, caranguejo, glúten, soja); iogurte (leite)	63,1	62,4	1,6	8,2	1,2	1,6	581,2
7	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de couve coração		2,5	16,5	2,3	3,1	0,4	0,2	105,4
DIA	Prato	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos	massa (glúten)	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
8	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de legumes		3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
DIA	Prato	pescada gratinada com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	pescada; gelatina (sulfitos)	33,8	48,2	6,3	5,3	0,8	0,7	379,5
9	Sobremesa	gelatina		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
6ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
DIA	Prato	arroz de aves [frango e peru] e salada de alface e cebola		48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
10	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

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 c

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
DIA	Prato	rissóis de pescada com arroz colorido [ervilhas, cenoura e milho]	rissóis de pescada (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja, leite); iogurte (leite)	2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
13	Sobremesa	iogurte de aromas		20,2	83,0	2,9	32,5	6,5	1,9	714,1
				5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
3ª-feira	Sopa	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
DIA	Prato	carne de porco estufada de cebolada com massa e salada de alface		36,3	47,6	1,0	9,6	2,6	0,1	421,9
14	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
DIA	Prato	pescada cozida com batata e legumes	pescada; arroz doce (leite)	31,1	34,0	4,7	5,3	0,9	0,5	311,4
15	Sobremesa	arroz doce		8,6	90,2	59,8	7,4	2,4	0,1	461,7
5ª-feira	Sopa	creme de couve-flôr		3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
DIA	Prato	chilli de carnes e forma de arroz	carne picada (sulfitos, soja)	32,7	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
16	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
DIA	Prato	frango estufado com puré e salada	puré (sulfitos)	48,9	46,2	7,2	9,9	3,0	0,7	478,0
17	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

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 c

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes								
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	carne picada (sulfitos, soja); esparguete (glúten)	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
20	Sobremesa	fruta da época		33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
				0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	massinhas (glúten); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); gelatina	13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
DIA	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz de couve		15,3	39,6	2,4	23,9	3,7	1,1	438,4
21	Sobremesa	gelatina		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couves		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
DIA	Prato	frango assado com massa espiral, feijão verde e cenoura salteados	massa (glúten)	48,9	49,5	2,6	7,0	1,4	0,5	456,2
22	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
DIA	Prato	pescada dourada com arroz de tomate e cenoura raspada	pescada; iogurte (leite)	31,3	63,5	1,4	14,8	1,8	0,4	519,5
23	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de espinafres		3,6	18,6	4,9	3,6	0,5	0,4	122,1
DIA	Prato	jardineira de carne (carne de porco, frango e cenoura)		39,3	37,3	5,7	7,7	1,8	0,4	378,9
24	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

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 c

				alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	<b>FÉRIAS</b>									
DIA	Prato										
27	Sobremesa										
3ª-feira	Sopa	<b>CARNAVAL</b>									
DIA	Prato										
28	Sobremesa										
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com couve	massa (glúten); atum; ovo; gelado (leite)	9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8	
DIA	Prato	massa de atum com ovo cozido e legumes		40,7	48,8	4,9	22,8	2,9	1,4	567,6	
1	Sobremesa	fruta da época ou gelado		0,9/ 5,4	13,0/ 32,6	12,8/ 32,6	0,4/ 16,4	0,1/ 9,2	0,0/ 0,2	58,6/ 296,4	
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura	chouriço (soja)	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2	
DIA	Prato	feijoada à Portuguesa [feijão branco, carne de porco, chouriço, cenoura, couve lombarda]		37,9	20,2	5,3	14,4	4,2	1,3	362,8	
2	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6	
6ª-feira	Sopa	creme de legumes	palmeta	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5	
DIA	Prato	saladinha de peixe (palmeta, batata, cenoura e ervilha)		32,7	35,6	4,2	5,4	0,9	0,5	325,8	
3	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6	

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.