

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|--|--------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| 2ª-feira | Sopa | de macedónia de legumes | | 2,8 | 17,9 | 3,9 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 112,6 |
| DIA | Prato | douradinhos no forno com arroz de couve e pimento | douradinhos (glúten, peixe) | 19,4 | 50,4 | 2,7 | 15,1 | 0,5 | 0,2 | 417,1 |
| 6 | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 3ª-feira | Sopa | à lavrador | sopa (massa (glúten)); | 10,7 | 43,3 | 3,1 | 3,7 | 0,5 | 0,2 | 251,6 |
| DIA | Prato | empadão de carne de aves e cenoura raspada | empadão (sulfitos, leite); | 49,6 | 47,0 | 8,1 | 9,9 | 3,0 | 0,7 | 480,7 |
| 7 | Sobremesa | fruta da época | carne (soja, glúten, sulfitos) | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 4ª-feira | Sopa | de vegetais | pescada; | 3,3 | 18,0 | 4,0 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 115,2 |
| DIA | Prato | pescada gratinada com arroz alegre e juliana de alface | gelatina (sulfitos) | 29,6 | 56,9 | 2,1 | 4,6 | 0,6 | 0,4 | 394,3 |
| 8 | Sobremesa | fruta da época ou gelatina | | 0,9/ 0,0 | 13,0/ 46,0 | 12,8/ 0,0 | 0,4/ 0,0 | 0,1/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 58,6/ 184,0 |
| 5ª-feira | Sopa | de juliana de legumes | massa (glúten); | 2,5 | 17,4 | 3,8 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 109,5 |
| DIA | Prato | rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura] | chouriço de carne (soja) | 41,8 | 56,1 | 5,5 | 16,0 | 4,3 | 1,3 | 536,9 |
| 9 | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 6ª-feira | Sopa | creme de brócolos | peixe; iogurte (leite) | 3,4 | 17,1 | 3,3 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 113,3 |
| DIA | Prato | peixe com salada mista | | 31,1 | 34,0 | 4,7 | 5,3 | 0,9 | 0,5 | 311,4 |
| 10 | Sobremesa | fruta da época ou iogurte de aromas | | 0,9/ 5,1 | 13,0/ 12,6 | 12,8/ 12,6 | 0,4/ 2,0 | 0,1/ 1,1 | 0,0/ 0,2 | 58,6/ 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 c

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|---|--|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 2ª-feira | Sopa | de alho francês | | | | | | | | |
| DIA | Prato | hamburguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface | hamburguer (soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten) | 2,8 33,1 0,9 | 17,1 47,1 13,0 | 3,2 5,9 12,8 | 3,1 12,5 0,4 | 0,5 3,9 0,1 | 0,2 0,4 0,0 | 108,9 437,1 58,6 |
| 13 | Sobremesa | fruta da época | | | | | | | | |
| 3ª-feira | Sopa | creme de ervilhas | | | | | | | | |
| DIA | Prato | filetes de arinca com arroz de cenoura | filetes de arinca; iogurte (leite) | 4,2 28,2 0,9/ 5,1 | 20,4 54,0 13,0/ 12,6 | 5,1 1,8 12,8/ 12,6 | 3,4 4,5 0,4/ 2,0 | 0,5 0,6 0,1/ 1,1 | 0,2 0,4 0,0/ 0,2 | 129,8 375,4 58,6/ 88,7 |
| 14 | Sobremesa | fruta da época ou iogurte de aromas | | | | | | | | |
| 4ª-feira | Sopa | de couve coração | | | | | | | | |
| DIA | Prato | massa de frango com cenoura e brócolos cozidos | massa (glúten) | 2,5 49,6 0,9 | 16,5 48,6 13,0 | 2,3 2,0 12,8 | 3,1 5,6 0,4 | 0,4 1,0 0,1 | 0,2 0,4 0,0 | 105,4 444,8 58,6 |
| 15 | Sobremesa | fruta da época | | | | | | | | |
| 5ª-feira | Sopa | de legumes | | | | | | | | |
| DIA | Prato | jardineira de carne (carne de porco, frango, cenoura e ervilhas) | gelado (leite) | 3,4 39,3 0,9 5,4 | 18,0 37,4 13,0/ 32,6 | 4,4 5,8 12,8/ 32,6 | 3,2 7,7 0,4/ 16,4 | 0,4 1,8 0,1/ 9,2 | 0,2 0,5 0,0/ 0,2 | 116,0 379,2 58,6/ 296,4 |
| 16 | Sobremesa | fruta da época ou gelado | | | | | | | | |
| 6ª-feira | Sopa | de feijão verde | | | | | | | | |
| DIA | Prato | pasteis de bacalhau com arroz de feijão e couve | pasteis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio) | 3,2 20,1 0,9 | 19,6 70,9 13,0 | 5,6 2,4 12,8 | 3,3 24,3 0,4 | 0,5 3,1 0,1 | 0,2 1,1 0,0 | 122,2 588,9 58,6 |
| 17 | Sobremesa | fruta da época | | | | | | | | |

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 c

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Lip. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|--|---|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| 2ª-feira | Sopa | de couve lombarda | | 2,9 | 17,6 | 3,7 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 111,5 |
| DIA | Prato | massa de atum e salada mista | massa (glúten); atum | 31,5 | 50,6 | 1,4 | 16,3 | 1,3 | 1,2 | 474,9 |
| 20 | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 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 estufada com arroz branco e legumes cozidos [cenoura e ervilhas] | | 36,7 | 55,6 | 1,9 | 9,9 | 2,7 | 0,3 | 464,0 |
| 21 | 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 | perú estufado com massa e salada mista | massa (glúten); iogurte (leite) | 52,8 | 36,7 | 3,0 | 6,0 | 1,1 | 0,5 | 411,7 |
| 22 | Sobremesa | fruta da época ou iogurte de aromas | | 0,9/ 5,1 | 13,0/ 12,6 | 12,8/ 12,6 | 0,4/ 2,0 | 0,1/ 1,1 | 0,0/ 0,2 | 58,6/ 88,7 |
| 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 |
| 23 | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 6ª-feira | Sopa | creme de cenoura | | 2,7 | 17,2 | 3,6 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 109,8 |
| DIA | Prato | pescada à Gomes de Sá | pescada; ovo; gelatina (sulfitos) | 32,5 | 41,9 | 3,0 | 9,4 | 1,9 | 0,5 | 387,0 |
| 24 | Sobremesa | fruta da época ou gelatina | | 0,9/ 0,0 | 13,0/ 46,0 | 12,8/ 0,0 | 0,4/ 0,0 | 0,1/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 58,6/ 184,0 |

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 | carne picada (sulfitos, soja); esparguete (glúten) | 2,5 | 17,4 | 3,8 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 109,5 |
| DIA | Prato | esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada | | 33,5 | 45,6 | 4,6 | 8,3 | 2,4 | 0,3 | 395,3 |
| 27 | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 3ª-feira | Sopa | canja com massinhas | massinhas (glúten); pescada | 13,8 | 9,9 | 1,7 | 3,8 | 0,6 | 0,2 | 130,2 |
| DIA | Prato | pescada cozida com batata e legumes | | 31,1 | 34,0 | 4,7 | 5,3 | 0,9 | 0,5 | 311,4 |
| 28 | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 4ª-feira | Sopa | de grão-de-bico com couves | puré (sulfitos, leite); gelatina (sulfitos) | 10,2 | 36,2 | 5,5 | 5,0 | 0,6 | 0,2 | 233,7 |
| DIA | Prato | frango assado no forno com puré de batata e salada mista | | 50,9 | 44,9 | 5,9 | 5,5 | 1,1 | 0,5 | 438,6 |
| 29 | Sobremesa | fruta da época ou gelatina | | 0,9/ 0,0 | 13,0/ 46,0 | 12,8/ 0,0 | 0,4/ 0,0 | 0,1/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 58,6/ 184,0 |
| 5ª-feira | Sopa | creme de legumes | | 2,6 | 16,6 | 3,0 | 3,1 | 0,5 | 0,2 | 106,5 |
| DIA | Prato | arroz de aves (frango, peru, cenoura e ervilhas) | | 49,2 | 55,7 | 2,0 | 8,8 | 2,1 | 0,4 | 506,0 |
| 30 | Sobremesa | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 6ª-feira | Sopa | de espinafres | massa (glúten); peixe; iogurte (leite) | 3,6 | 18,6 | 4,9 | 3,6 | 0,5 | 0,4 | 122,1 |
| DIA | Prato | massada de peixe com salada de alface | | 27,7 | 49,7 | 0,7 | 4,9 | 0,7 | 0,5 | 352,9 |
| 31 | 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) / 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