

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês	sopa (sulfitos, aipo);	2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	<i>Prato</i>	hambúrguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	hambúrguer (soja, sulfitos, glúten);	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	<i>Vegetariana</i>	esparguete salteado e salada de alface e couve roxa, massa com legumes salteados	esparguete (glúten); massa (glúten)	7,3	48,1	1,6	3,5	0,5	0,1	253,4
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	<i>Sopa</i>	caldo verde	sopa (sulfitos, aipo); pescada;	4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	<i>Prato</i>	arroz de peixe [pescada, potas, delícias do mar] e gomos de tomate e milho	potas; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	63,1	62,4	1,6	8,2	1,2	1,6	581,2
	<i>Vegetariana</i>	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate		11,0	46,7	4,4	3,8	0,6	0,2	269,7
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve coração	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	2,5	16,5	2,3	3,1	0,4	0,2	105,4
	<i>Prato</i>	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos		49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	<i>Vegetariana</i>	massa de legumes [massa, cenoura, ervilhas e cogumelos]		8,3	51,2	2,3	0,4	0,1	0,2	241,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
	<i>Prato</i>	abrótea gratinada com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	abrótea; gelado (leite)	34,4	48,2	6,3	5,4	0,8	0,6	383,8
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [grão-de-bico, feijão verde e milho]		14,1	39,5	3,4	6,7	0,8	0,1	278,1
	<i>Sobremesa</i>	gelado		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde	sopa (sulfitos, aipo)	3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	<i>Prato</i>	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
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas		8,4	57,7	3,9	3,7	0,5	0,2	303,6
	<i>Sobremesa</i>	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



Verão

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	<i>Prato</i>	saladinha de cavala e salada mista		31,8	33,9	5,0	22,0	5,4	0,6	463,3
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [batata, ervilha, cenoura e cogumelos]	sopa (sulfitos, aipo); cavala	7,2	37,4	5,7	3,4	0,7	0,2	212,4
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
	<i>Prato</i>	carne de porco com arroz branco e legumes cozidos [cenoura e ervilhas]		36,7	55,6	1,9	9,9	2,7	0,3	464,0
	<i>Vegetariana</i>	misto de três legumes [feijão verde, couve flor e brócolos] com arroz e cenoura	sopa (sulfitos, aipo)	9,3	56,3	3,6	4,0	0,6	0,1	304,1
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	<i>Prato</i>	massada de peixe com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe; esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); gelatina (sulfitos)	27,9	50,6	1,4	4,8	1,7	0,7	356,8
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de feijão frade com cogumelos		11,7	50,2	1,1	0,6	0,2	0,1	255,3
	<i>Sobremesa</i>	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	<i>Sopa</i>	creme de couve-flôr		3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	<i>Prato</i>	empadão de carne com salada mista	sopa (sulfitos, aipo); empadão [puré (sulfitos, leite, soja), carne picada (glúten, soja, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos)	46,2	47,0	8,1	16,0	5,3	0,6	521,3
	<i>Vegetariana</i>	arroz de cogumelos com cenoura		6,2	54,5	2,3	3,6	0,5	0,2	281,6
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de cenoura		2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	<i>Prato</i>	rissóis de pescada com arroz colorido [ervilhas, cenoura e milho]	sopa (sulfitos, aipo); rissol de pescada (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja)	20,2	83,0	2,9	32,5	6,5	1,9	714,1
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão-de-bico, broa, batata cozida e couve		15,6	70,6	5,0	3,4	0,4	0,3	383,2
	<i>Sobremesa</i>	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 captação prevista para c



Verão