

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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	hamburguer (soja, glúten, sulfitos);	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	<i>Vegetariana</i>	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);	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	pescada; potas; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja);	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	iogurte (leite)	12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	<i>Sobremesa</i>	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
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve coração	sopa (sulfitos, aipo);	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	massa (glúten);	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]	cogumelos (sulfitos)	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>	filetes de arinca gratinada com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	filetes de arinca;	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]	gelado (leite)	14,1	39,5	3,4	6,7	0,8	0,1	278,1
	<i>Sobremesa</i>	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
6ª-feira	<i>Sopa</i>									
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									

FERIADO

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 cada dose individual.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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 atum e salada mista	sopa (sulfitos, aipo); atum	35,8	33,9	5,0	21,6	2,7	1,4	475,7
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [batata, ervilha, cenoura e cogumelos]		8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	<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>	pá de porco com arroz branco e legumes cozidos [cenoura e ervilhas]	sopa (sulfitos, aipo)	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		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	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe; esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); gelatina (sulfitos)	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		27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	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	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (sulfitos, soja); cogumelos (sulfitos)	3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	<i>Prato</i>	chilli de carnes e forma de arroz		32,6	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
	<i>Vegetariana</i>	feijoada de cogumelos com arroz		12,3	48,1	5,4	4,0	0,6	0,2	281,7
	<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	sopa (sulfitos, aipo); broa (glúten); aletria (ovo, leite, glúten)	2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	<i>Prato</i>	peru estufado com arroz e salada mista		47,1	54,2	2,0	11,9	3,2	0,4	518,5
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão-de-bico, broa, batata cozida e couve		14,2	60,1	4,3	5,4	0,7	0,3	352,2
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou aletria	0,9/ 3,3	13,0/ 5,1	12,8/ 4,9	0,4/ 1,6	0,1/ 0,9	0,0/ 0,1	58,6/ 46,8	

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 cada dose individual.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	<i>Prato</i>	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo);	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de feijão com brócolos e couve	esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	18,3	61,8	6,2	5,3	0,8	0,2	373,9
	<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>	canja com massinhas	canja (glúten);	13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	<i>Prato</i>	bolinhos de bacalhau com arroz de tomate	bolinhos de bacalhau	16,9	66,5	2,7	24,1	3,1	1,1	557,3
	<i>Vegetariana</i>	arroz de legumes com molho de tomate	(bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pudim (leite)	6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou pudim		0,9/ 6,2	13,0/ 36,6	12,8/ 27,8	0,4/ 6,0	0,1/ 4,6	0,0/ 0,8	58,6/ 224,2
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com couves		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	<i>Prato</i>	frango assado com massa espiral, feijão verde e cenoura salteados	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com legumes salteados		10,5	44,8	3,8	4,7	0,7	0,1	267,8
	<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>	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	pescada corada, batata e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo);	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	<i>Vegetariana</i>	salada de feijão frade com batata cozida e cenoura	pescada	18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	<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>	de espinafres		3,6	18,6	4,9	3,6	0,5	0,4	122,1
	<i>Prato</i>	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, feijão vermelho e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); iogurte (leite)	31,3	40,9	1,4	8,5	2,2	0,3	364,8
	<i>Vegetariana</i>	gratinado de legumes [cenoura, ervilha, milho, massa]		18,7	71,2	5,0	5,1	0,9	0,2	412,3
	<i>Sobremesa</i>	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 captação prevista para cada dose individual.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa									
FERIADO										
3ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	de nabo com couve tesourinhos no forno com arroz branco e salada cogumelos e courgette no forno com arroz de cenoura fruta da época	sopa (sulfitos, aipo); tesourinhos (peixe, glúten); cogumelos (sulfitos)	2,5 18,3 6,0 0,9	17,1 49,2 54,7 13,0	2,9 1,6 2,5 12,8	3,2 15,0 3,5 0,4	0,4 0,5 0,5 0,1	0,2 0,1 0,2 0,0	108,7 407,5 281,0 58,6
4ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	de feijão vermelho com couve massa de peru [massa, peru, ervilhas e cenoura] e salada de alface massa espiral com legumes e grão-de-bico fruta da época ou gelatina	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); gelatina (sulfitos)	9,5 52,8 12,4 0,9/ 0,0	35,7 36,7 55,3 13,0/ 46,0	3,0 3,0 4,3 12,8/ 0,0	3,6 6,0 5,2 0,4/ 0,0	0,5 1,1 0,7 0,1/ 0,0	0,2 0,5 0,2 0,0/ 0,0	214,8 411,7 319,8 58,6/ 184,0
5ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	de feijão verde e cenoura saladinha de peixe com ovo [batata, peixe, cenoura, feijão verde e ovo raspado] couve estufada com ervilhas e batata cozida fruta da época	sopa (sulfitos, aipo); peixe; ovo	3,3 33,1 9,5 0,9	18,0 34,0 46,6 13,0	4,0 4,7 5,1 12,8	3,2 10,3 3,4 0,4	0,5 2,2 0,5 0,1	0,2 0,6 0,2 0,0	115,2 364,5 260,0 58,6
6ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	creme de legumes almôndegas estufadas com arroz e salada arroz de cenoura com soja estufada e couve fruta da época	sopa (sulfitos, aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos)	2,6 23,5 18,9 0,9	16,6 60,7 63,0 13,0	3,0 2,7 6,5 12,8	3,1 20,3 10,6 0,4	0,5 0,5 1,4 0,1	0,2 0,2 0,2 0,0	106,5 525,7 428,2 58,6

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 cada dose individual.

