

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	à primavera	sopa (sulfitos, aipo);	2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	Prato	almôndegas de tomatada com esparguete salteado e salada de alface e cenoura raspada	almôndegas (soja, sulfitos, glúten);	25,9	51,6	4,6	21,1	0,7	0,2	504,8
	Vegetariana	esparguete de cogumelos e cenoura	esparguete (glúten);	5,9	48,1	1,7	3,2	0,4	0,2	244,3
	Sobremesa	fruta da época	cogumelos (sulfitos)	0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de nabo com couve	sopa (sulfitos, aipo);	2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	Prato	saladinha de feijão frade com atum e ovo e arroz branco	atum; ovo;	41,6	48,2	1,8	22,1	2,9	1,4	563,2
	Vegetariana	cogumelos e courgette no forno com arroz de cenoura	cogumelos (sulfitos);	5,8	54,1	2,1	3,5	0,5	0,2	277,5
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina	gelatina (sulfitos)	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
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com couve	sopa (sulfitos, aipo);	9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8
	Prato	massa de peru [massa, peru, ervilhas e cenoura] e salada de alface	massa (glúten)	52,8	36,7	3,0	6,0	1,1	0,5	411,7
	Vegetariana	massa espiral com legumes e grão-de-bico		13,4	56,1	5,5	5,3	0,6	0,2	327,5
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	feijoada à Portuguesa [feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve lombarda] com forma de arroz branco	chouriço de carne (soja);	28,3	48,0	5,3	12,0	3,4	1,2	417,7
	Vegetariana	arroz de cenoura com soja estufada e couve	soja	17,0	62,0	6,3	9,4	1,2	0,2	406,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura	sopa (sulfitos, aipo);	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	saladinha de peixe com ovo [batata, peixe, cenoura, feijão verde e ovo raspado]	peixe;	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	Vegetariana	couve estufada com ervilhas e batata cozida	ovo; leite	9,5	46,4	5,0	3,4	0,5	0,2	259,1
	Sobremesa	fruta da época ou leite creme	creme (leite)	0,9/11,8	13,0/39,0	12,8/37,0	0,4/13,6	0,1/4,6	0,0/0,2	58,6/323,1

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.

**#PRESSFOR  
PROGRESS**

**8 de Março**  
**Dia Internacional da Mulher**  
 A data surgiu a 19 de março de 1911 na Áustria, Dinamarca, Alemanha e Suíça.  
 Visa reconhecer a importância e o contributo da mulher na sociedade e abolir com o preconceito, seja racial, sexual, político, cultural, linguístico ou económico.





			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês		2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	Prato	hambúrguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); hambúrguer (soja, sulfitos, glúten); esparguete (glúten); massa (glúten)	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	Vegetariana	massa com legumes salteados		7,3	48,1	1,6	3,5	0,5	0,1	253,4
	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
	Prato	arroz de peixe [pescada, potas, delícias do mar] e gomos de tomate e milho	sopa (sulfitos, aipo); pescada; 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
	Vegetariana	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate		11,0	46,7	4,4	3,8	0,6	0,2	269,7
	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
	Prato	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	Vegetariana	massa de legumes [massa, cenoura, ervilhas e cogumelos]		8,3	51,2	2,3	0,4	0,1	0,2	241,7
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	Prato	arinca gratinada com arroz de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); arinca; gelado (leite)	31,5	44,3	3,4	4,8	0,7	0,4	350,7
	Vegetariana	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas		5,8	32,4	3,1	3,4	0,5	0,2	186,9
	Sobremesa	doce (gelado)		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
6ª-feira	Sopa	de legumes		3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
	Prato	jardineira	sopa (sulfitos, aipo)	37,0	37,4	5,8	9,7	2,6	0,4	388,0
	Vegetariana	jardineira de legumes [grão-de-bico, feijão verde e milho]		13,6	58,4	5,7	5,5	0,7	0,2	343,4
	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) / 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	<i>Sopa</i>	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	<i>Prato</i>	bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	sopa (sulfitos, aipo); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); cogumelos (sulfitos)	16,9	66,5	2,7	24,1	3,1	1,1	557,3
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [batata, ervilha, cenoura e cogumelos]		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>	pá de porco com massa e legumes cozidos [cenoura e ervilhas]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	38,2	51,8	2,7	9,7	2,6	0,4	447,6
	<i>Vegetariana</i>	misto de três legumes [feijão verde, couve flor e brócolos] com arroz e cenoura		10,4	53,6	6,3	3,9	0,5	0,2	290,2
	<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>	saladinha de peixe [peixe, ovo]	sopa (sulfitos, aipo); peixe; ovo; gelatina (sulfitos)	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	<i>Vegetariana</i>	espaguete de feijão frade com cogumelos		13,1	48,5	2,8	4,3	0,8	0,1	290,1
	<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)	3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	<i>Prato</i>	chilli de carnes e forma de arroz com cenoura e couve	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (sulfitos, soja); cogumelos (sulfitos)	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>									
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									

**FERIADO**

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

