

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|--------------------|--|---|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------|
| 2ª-feira | <i>Sopa</i> | à primavera | | 2,9 | 18,4 | 4,2 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 115,4 |
| | <i>Prato</i> | almôndegas de tomatada com esparguete salteado e salada de alface e cenoura raspada | sopa (sulfitos, aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos) | 25,9 | 51,6 | 4,6 | 21,1 | 0,7 | 0,2 | 504,8 |
| | <i>Vegetariana</i> | esparguete de cogumelos e cenoura | | 5,9 | 48,1 | 1,7 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 244,3 |
| | <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 nabo com couve | | 2,5 | 17,1 | 2,9 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 108,7 |
| | <i>Prato</i> | saladinha de feijão frade com atum e ovo e arroz branco | sopa (sulfitos, aipo); atum; ovo; cogumelos (sulfitos); gelatina (sulfitos) | 41,6 | 48,2 | 1,8 | 22,1 | 2,9 | 1,4 | 563,2 |
| | <i>Vegetariana</i> | cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura | | 5,4 | 53,1 | 2,1 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 271,0 |
| | <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 |
| 4ª-feira | <i>Sopa</i> | de feijão vermelho com couve | | 9,5 | 35,7 | 3,0 | 3,6 | 0,5 | 0,2 | 214,8 |
| | <i>Prato</i> | massa de peru [massa, peru, ervilhas e cenoura] e salada de alface | sopa (sulfitos, aipo); massa espiral (glúten) | 52,8 | 36,7 | 3,0 | 6,0 | 1,1 | 0,5 | 411,7 |
| | <i>Vegetariana</i> | massa espiral com legumes e grão-de-bico | | 13,0 | 54,5 | 4,1 | 5,2 | 0,6 | 0,2 | 319,0 |
| | <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 feijão verde e cenoura | | 3,3 | 18,0 | 4,0 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 115,2 |
| | <i>Prato</i> | saladinha de peixe com ovo [batata, peixe, cenoura, feijão verde e ovo raspado] | sopa (sulfitos, aipo); peixe; gelado (leite) | 33,1 | 34,0 | 4,7 | 10,3 | 2,2 | 0,6 | 364,5 |
| | <i>Vegetariana</i> | couve estufada com ervilhas e batata cozida | | 9,5 | 46,4 | 5,0 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 259,1 |
| | <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> | creme de legumes | | 2,6 | 16,6 | 3,0 | 3,1 | 0,5 | 0,2 | 106,5 |
| | <i>Prato</i> | feijoadà à Portuguesa [feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve lombarda] com arroz de cenoura e soja estufada e couve | sopa (sulfitos, aipo); chouriço de carne (soja); soja | 28,3 | 48,0 | 5,3 | 12,0 | 3,4 | 1,2 | 417,7 |
| | <i>Vegetariana</i> | | | 14,6 | 58,9 | 4,8 | 8,3 | 1,1 | 0,2 | 374,3 |
| | <i>Sobremesa</i> | fruta da época | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |

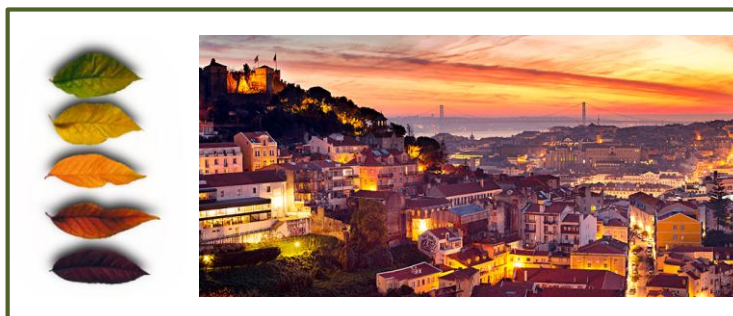
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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. | Lip. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|--------------------|---|--|-------|------|-------|------|---------|-----|-------|
| 2ª-feira | <i>Sopa</i> | de macedónia de legumes | | 2,8 | 17,9 | 3,9 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 112,6 |
| | <i>Prato</i> | douradinhos no forno com arroz de couve e cenoura | sopa (sulfitos, aipo); douradinhos | 19,4 | 50,4 | 2,7 | 15,1 | 0,5 | 0,2 | 417,1 |
| | <i>Vegetariana</i> | arroz malandrinho de couve e cogumelos | (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); cogumelos (sulfitos) | 6,9 | 54,4 | 2,2 | 3,8 | 0,5 | 0,2 | 285,2 |
| | <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> | à lavrador | sopa (sulfitos, aipo) | 10,7 | 43,3 | 3,1 | 3,7 | 0,5 | 0,2 | 251,6 |
| | <i>Prato</i> | frango assado com puré | [puré (leite, sulfitos, soja), carne picada | 49,6 | 47,0 | 5,2 | 9,9 | 8,1 | 0,7 | 480,7 |
| | <i>Vegetariana</i> | salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos no forno | (soja, glúten, sulfitos)] | 8,4 | 46,9 | 5,3 | 3,3 | 0,5 | 0,2 | 255,6 |
| | <i>Sobremesa</i> | fruta da época ou gelatina | | 0,9 | 13,0 | 12,8 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 58,6 |
| 4ª-feira | <i>Sopa</i> | de vegetais | sopa (sulfitos, aipo) | 3,3 | 18,0 | 4,0 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 115,2 |
| | <i>Prato</i> | filetes de peixe gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa | filetes de peixe (peixe, glúten, soja, leite) | 31,3 | 68,1 | 4,9 | 9,4 | 2,7 | 0,7 | 488,8 |
| | <i>Vegetariana</i> | salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes] | | 21,9 | 73,5 | 5,4 | 4,4 | 0,9 | 0,2 | 428,5 |
| | <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 juliana de legumes | sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); chouriço (soja) | 2,5 | 17,4 | 3,8 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 109,5 |
| | <i>Prato</i> | rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura] | | 41,8 | 56,1 | 5,5 | 16,0 | 4,3 | 1,3 | 536,9 |
| | <i>Vegetariana</i> | massa de grão-de-bico com couve e cenoura | | 13,4 | 56,1 | 5,5 | 5,3 | 0,6 | 0,2 | 327,5 |
| | <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 brócolos e cenoura | sopa (sulfitos, aipo); lulas | 3,4 | 17,1 | 3,3 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 113,3 |
| | <i>Prato</i> | arroz de lulas malandrinho com cenoura | | 34,3 | 54,2 | 3,2 | 5,1 | 0,9 | 1,1 | 405,1 |
| | <i>Vegetariana</i> | feijão branco guisado com cenoura e arroz | | 12,1 | 74,1 | 3,5 | 13,9 | 0,5 | 0,2 | 386,0 |
| | <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



| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|--------------------|---|--|-------|------|-------|------|---------|-----|-------|
| 2ª-feira | <i>Sopa</i> | de alho francês | | 2,8 | 17,1 | 3,2 | 3,1 | 0,5 | 0,2 | 108,9 |
| | <i>Prato</i> | hambúguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa | sopa (sulfitos, aipo); 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 | 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 | (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); | 12,1 | 74,1 | 3,5 | 13,9 | 0,5 | 0,2 | 386,0 |
| | <i>Sobremesa</i> | iogurte de aromas | iogurte (leite) | 5,1 | 12,6 | 12,6 | 2,0 | 1,1 | 0,2 | 88,7 |
| 4ª-feira | <i>Sopa</i> | de couve coração | | 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 | sopa (sulfitos, aipo); | 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] | massa (glúten); 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 | | 3,4 | 18,0 | 4,4 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 116,0 |
| | <i>Prato</i> | arinca gratinada com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura] | sopa (sulfitos, aipo); | 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] | arinca; gelado (leite) | 13,6 | 58,4 | 5,7 | 5,5 | 0,7 | 0,2 | 343,4 |
| | <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 | | 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 | sopa (sulfitos, aipo) | 48,1 | 52,8 | 0,9 | 8,8 | 2,1 | 0,4 | 489,7 |
| | <i>Vegetariana</i> | arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas | | 5,8 | 32,4 | 3,1 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 186,9 |
| | <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) / 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 | <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; cogumelos (sulfitos) | 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] | | 7,2 | 37,4 | 5,7 | 3,4 | 0,5 | 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> | fêvera de cebolada 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, couve flor e brócolos] | | 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; cogumelos (sulfitos) | 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 | 3,6 | 0,7 | 0,1 | 282,3 |
| | <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> | | | | | | | | | |
| | <i>Prato</i> | feriado | | | | | | | | |
| | <i>Vegetariana</i> | | | | | | | | | |
| | <i>Sobremesa</i> | | | | | | | | | |
| 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); rissóis (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 | | 13,2 | 52,6 | 4,3 | 5,1 | 0,6 | 0,2 | 315,1 |
| | <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) / 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 c

