

Semana de 15 a 19 de Novembro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos, aipo); lulas à sevilhana (glúten, moluscos); hambúrguer de quinoa (glúten,soja)	2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	Prato	lulas à sevilhana com arroz de tomate e cenoura		8,3	53,9	3,4	12,2	0,5	0,2	362,5
	Vegetariana	hambúrguer de quinoa com arroz de tomate e cenoura		23,6	99,3	3,9	22,1	1,3	0,1	494,6
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de alho francês		2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	Prato	frango estufado com ervilhas, feijão verde e cenoura e massa cotovelinhos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos) com massa cotovelinhos		10,5	44,8	3,8	4,7	0,7	0,1	267,8
	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
	Prato	meia desfeita de filete de escamudo (batata, grão, filete de escamudo, couve, ovo e salsa)	sopa (sulfitos, aipo); filete de escamudo; ovo; gelatina (sulfitos)	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	Vegetariana	salada de grão, batata cozida e couve		15,6	70,6	5,0	3,4	0,4	0,3	383,2
	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 couve flor	sopa (sulfitos, aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); crepes (glúten, soja, sésamo)	3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	Prato	rolo de carne no forno com arroz branco e salada de alface e pepino		30,9	49,8	3,2	11,5	3,7	0,4	426,0
	Vegetariana	crepe de legumes com arroz branco e salada de alface e pepino		17,4	65,4	8,9	5,8	1,0	1,1	390,3
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); bacalhau; cogumelos (sulfitos)	2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	Prato	massada de bacalhau fresco com salada de alface e couve roxa		31,6	50,4	3,8	3,9	0,6	5,0	363,1
	Vegetariana	esparguete de feijão frade com cogumelos		10,5	44,8	3,8	4,7	0,7	0,1	267,8
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

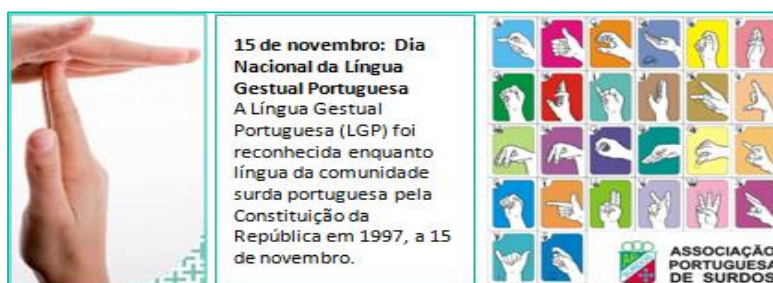
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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 captação prevista para cada dose individual.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	almondégas de aves com molho de tomatada, arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas)	sopa (sulfitos, aipo); almondégas (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	salteado de cogumelos e legumes com arroz primavera		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (sulfitos, aipo, glúten);	5,7	43,7	5,1	1,5	0,3	0,2	215,2
	Prato	filetes de pescada dourados com salada da horta	filetes de pescada dourados (peixe, glúten); soja	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	Vegetariana	jardineira de soja		8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	massa à lavrador (frango, porco, vaca, chouriço de carne, macarronete, feijão manteiga, lombardo e cenoura)	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); chouriço de carne (soja); soja	113,2	71,4	7,0	20,9	5,7	1,5	929,5
	Vegetariana	massa à lavrador vegetariana (com soja)		52,1	98,0	15,6	6,6	1,1	0,2	685,1
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	empadão de cavala em arroz com salada de alface, couve roxa e milho	sopa (sulfitos, aipo); cavala	43,3	69,0	5,5	18,1	2,8	2,5	618,4
	Vegetariana	arroz de legumes (cenoura, ervilhas e milho)		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de espinafres		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	frango assado com massa esparguete e salada de alface, milho e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); iogurte (leite)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	salada de feijão frade com arroz e cenoura		18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte		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 cada dose individual.



Semana de 29 de Novembro a 3 de Dezembro de 2021

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	à primavera		2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	Prato	douradinhos no forno com arroz de tomate, cenoura e couve	sopa (sulfitos, aipo); douradinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos);	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
	Vegetariana	almôndegas vegetarianas com arroz de tomate, cenoura e couve	almôndegas vegetarianas (soja)	6,4	24,1	12,1	7,8	0,1	0,4	137,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de nabo com couve		9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8
	Prato	peru estufado com massa cotovelinhos, ervilhas, cenoura e cogumelos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	cogumelos salteados com ervilhas e cenoura e massa cotovelinhos		10,5	44,8	3,8	4,7	0,7	0,1	267,8
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura		2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	Prato	bolonhesa de atum com couve, ervilhas e milho	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); atum; soja; gelatina (sulfitos)	39,8	54,5	2,7	21,9	2,7	1,4	573,6
	Vegetariana	bolonhesa de soja com couve, ervilhas e milho		25,3	72,9	11,6	12,9	1,8	0,2	513,8
	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
6ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	sopa (sulfitos, aipo); soja	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	Vegetariana	arroz de cenoura com soja estufada e salada de alface e beterraba		14,6	58,9	4,8	8,3	1,1	0,2	374,3
	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) / 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 cada dose individual.

