

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	à primavera	sopa (sulfitos, aipo);	2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	<i>Prato</i>	almôndegas de tomatada com esparguete salteado e	almôndegas	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9
	<i>Vegetariana</i>	salada de alface e cenoura raspada	(glúten, soja, sulfitos);	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9
	<i>Sobremesa</i>	esparguete de cogumelos e cenoura	esparguete (glúten); cogumelos	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;	61,1	90,7	7,0	11,9	2,7	0,8	723,6
	<i>Vegetariana</i>	cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura	cogumelos (sulfitos)	5,4	53,1	2,1	3,4	0,5	0,2	271,0
	<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 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	sopa (sulfitos, aipo); massa	52,5	56,8	3,2	12,8	3,5	0,5	558,9
	<i>Vegetariana</i>	salada de alface	(glúten)	13,0	54,5	4,1	5,2	0,6	0,2	319,0
	<i>Sobremesa</i>	massa espiral com legumes e grão-de-bico		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); pescada;	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	<i>Vegetariana</i>	couve estufada com ervilhas e batata cozida	ovo	9,5	46,4	5,0	3,4	0,5	0,2	259,1
	<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 legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	feijoada à Portuguesa [feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve lombarda] com	sopa (sulfitos, aipo); feijoada	28,3	48,0	5,3	12,0	3,4	1,2	417,7
	<i>Vegetariana</i>	forma de arroz branco	[chouriço (soja);	14,6	58,9	4,8	8,3	1,1	0,2	374,3
	<i>Sobremesa</i>	arroz de cenoura com soja estufada e couve	soja	0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
	<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) / 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 macedónia de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	2,8	17,9	3,9	3,2	0,5	0,2	112,6
	Prato	almôndegas no forno com arroz de couve e cenoura	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	arroz malandrinho de couve e cogumelos	cogumelos (sulfitos)	6,9	54,4	2,2	3,8	0,5	0,2	285,2
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	à lavrador		10,7	43,3	3,1	3,7	0,5	0,2	251,6
	Prato	rojões com arroz e salada	sopa (sulfitos, aipo); cogumelos (sulfitos)	36,7	55,6	1,9	9,9	2,7	0,3	464,0
	Vegetariana	salada de batata e ervilhas, cenoura e cogumelos		8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	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
4ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (sulfitos, aipo); filetes de pescada gratinados	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	filetes de peixe gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa	filetes de pescada gratinados	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	Vegetariana	salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes]	(pescada, glúten, soja, leite);	21,9	73,5	5,4	4,4	0,9	0,2	428,5
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte	iogurte (leite)	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
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo); rancho à regional [massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chourico de carne, couve massa de grão de bico com couve e cenoura	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chourico de carne, couve massa de grão de bico com couve e cenoura	rancho à regional [massa riscada (glúten); chourico de carne (soja)]	41,8	56,1	5,5	16,0	4,3	1,3	536,9
	Vegetariana	massa de grão de bico com couve e cenoura		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
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos e cenoura		3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
	Prato	arroz de peixe com cenoura	sopa (sulfitos, aipo); peixe; gelatina (sulfitos)	34,3	54,2	3,2	5,1	0,9	1,1	405,1
	Vegetariana	feijão branco guisado com cenoura e arroz		12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	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

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

			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); esparguete (glúten); massa (glúten)	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	<i>Vegetariana</i>	massa com legumes salteados		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		4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	<i>Prato</i>	abrótea estufada com arroz de legumes	sopa [chouriço (soja)]; abrótea; iogurte (leite)	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	<i>Vegetariana</i>	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate		12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	<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		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); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	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		3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
	<i>Prato</i>	pescada gratinada com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); pescada; 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]		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



			alergêneos (*)	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>	carne 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 de 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		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>	espaguete 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>	creme de couve-flôr		3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	<i>Prato</i>	chilli de carnes e forma de arroz	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (glúten, 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>	Feriado								
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									

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

