

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
DIA	Prato	massa de atum com ovo e salada mista	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); atum; ovo	31,5	50,6	1,4	16,3	1,3	1,2	474,9
6	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
DIA	Prato	pá de porco estufada 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
7	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
DIA	Prato	pescada estufada com puré, salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); pescada; puré (sulfitos, leite); gelatina (sulfitos)	33,2	44,8	5,8	9,7	2,8	0,7	403,7
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
5ª-feira	Sopa	creme de couve-flôr		3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
DIA	Prato	chilli de carnes e forma de arroz	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (sulfitos, soja)	32,6	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
9	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura		2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
DIA	Prato	rissóis de carne com arroz colorido [ervilhas, cenoura e milho]	sopa (sulfitos, aipo); rissóis (glúten, ovo e soja); iogurte (leite)	20,2	83,0	2,9	32,5	6,5	1,9	714,1
10	Sobremesa	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	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	esparguete (glúten);	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
13	Sobremesa	fruta da época	carne picada (sulfitos, soja)	0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	canja (glúten);	13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo, ervilhas e cenoura	peixe; ovo;	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
14	Sobremesa	pudim	pudim (leite)	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couves	sopa (sulfitos, aipo);	10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
DIA	Prato	frango assado com massa espiral, feijão verde e cenoura salteados	massa (glúten)	48,4	55,5	2,9	7,2	1,5	0,5	486,5
15	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
DIA	Prato	filetes de pescada dourados com arroz de tomate e cenoura raspada	filetes de pescada	28,7	56,0	1,4	4,5	0,6	0,4	386,0
16	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo);	3,6	18,6	4,9	3,6	0,5	0,4	122,1
DIA	Prato	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, feijão vermelho e cenoura]	massa (glúten);	30,7	40,9	1,4	7,7	2,1	0,3	355,3
17	Sobremesa	iogurte de aromas	iogurte	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	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	à primavera								
DIA	Prato	almôndegas de tomatada com arroz salteado e salada de alface e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos)	2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
20	Sobremesa	fruta da época		23,6	61,2	3,1	20,3	0,5	0,2	528,5
				0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de nabo com couve								
DIA	Prato	massada de peixe com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe; gelatina (sulfitos)	2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
21	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
				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								
DIA	Prato	arroz de perú [perú, ervilhas e cenoura] e salada de alface	sopa (sulfitos, aipo)	9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8
22	Sobremesa	fruta da época		53,2	57,5	2,9	12,8	3,5	0,5	564,3
				0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura								
DIA	Prato	pescada gratinada com batata e legumes [ervilhas e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); pescada	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
23	Sobremesa	fruta da época		33,7	46,7	5,2	5,3	0,8	0,6	373,8
				0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de legumes								
DIA	Prato	feijoada à Portuguesa [feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve lombarda] com forma de arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); chouriço de carne (soja)	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
24	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas		28,3	48,0	5,3	12,0	3,4	1,2	417,7
				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
DIA	Prato	douradinhos no forno com arroz de couve e cenoura	douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo)	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
27	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	à lavrador	sopa (sulfitos, aipo);	10,7	43,3	3,1	3,7	0,5	0,2	251,6
DIA	Prato	frango estufado com puré, salada de tomate e cenoura	puré (sulfitos, leite, soja)	49,3	45,8	6,8	9,8	3,0	0,6	474,0
28	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (sulfitos, aipo), filetes de peixe	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
DIA	Prato	filetes de peixe gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa	(peixe, glúten, soja, leite)	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
29	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
DIA	Prato	rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura]	massa (glúten); chouriço de carne (soja)	41,8	56,1	5,5	16,0	4,3	1,3	536,9
30	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	FERIADO								
DIA	Prato									
1	Sobremesa									

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.

