

			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>	hambúguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	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>									
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
<b>CARNAVAL</b>										
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve coração	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten);	2,5	16,5	2,3	3,1	0,4	0,2	105,4
	<i>Prato</i>	massa de atum com ovo, cenoura e ervilhas	atum; ovo; cogumelos (sulfitos)	39,8	54,5	2,7	21,9	2,7	1,4	573,6
	<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 feijão verde	sopa (sulfitos, aipo)	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		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
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de legumes	sopa (sulfitos, aipo); arinca; gelado (leite)	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]		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

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	<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 assada com massa salteada 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 massa 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>	pescada estufada com puré de batata e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); pescada; puré [leite, margarina (soja, leite)]; gelatina (sulfitos)	30,9	43,2	4,3	8,4	1,2	0,7	375,6
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão-de-bico, broa, batata cozida e couve		15,6	70,6	5,0	3,4	0,4	0,3	383,2
	<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); carne picada (sulfitos, soja); cogumelos (sulfitos)	3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	<i>Prato</i>	chilli de carnes e forma de arroz [cenoura e couve]		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>	creme de cenoura	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); iogurte (leite)	2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	<i>Prato</i>	massada de peixe com salada de alface e couve roxa		32,2	50,7	1,5	5,2	0,7	0,5	377,5
	<i>Vegetariana</i>	esparguete 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 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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	<i>Prato</i>	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	sopa (sulfitos, soja); esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de feijão com brócolos e couve		18,3	61,8	6,2	5,3	0,8	0,2	373,9
	<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>	canja com massinhas		13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	<i>Prato</i>	saladinha de abrótea, ovo e macedónia de legumes	canja (massinhas (glúten); abrótea; ovo; pudim (leite))	34,9	25,5	3,8	8,4	2,0	0,7	318,8
	<i>Vegetariana</i>	arroz de legumes com molho de tomate		5,8	32,4	3,1	3,4	0,5	0,2	186,9
	<i>Sobremesa</i>	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com couves		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	<i>Prato</i>	frango assado com arroz, feijão verde e cenoura salteados	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	47,8	54,0	2,6	7,1	1,5	0,5	447,1
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral 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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres		3,6	18,6	4,9	3,6	0,5	0,4	122,1
	<i>Prato</i>	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, carne de vaca, feijão vermelho e cenoura]	sopa (sulfitos, soja); massa (glúten); iogurte (leite)	31,3	40,9	1,4	8,5	2,2	0,3	364,8
	<i>Vegetariana</i>	gratinado de legumes (cenoura, ervilha, milho, massa)		8,3	51,2	2,3	0,4	0,1	0,2	241,7
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
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>	filetes de pescada dourados com arroz de tomate e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); filetes de pescada	29,2	59,8	1,4	14,6	1,8	0,4	493,8
	<i>Vegetariana</i>	salada de feijão frade com batata cozida e cenoura		13,5	62,4	5,3	0,5	0,2	0,2	314,5
	<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.

