

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca		9,6	24,6	14,3	2,5	0,3	0,5	157,7
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	Carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Soja; Pão (glúten)	30,4	30,3	2,7	13,1	3,3	0,4	363,0
	Vegetariana	bolonhesa de soja com massa esparguete		25,0	41,3	6,7	19,5	2,7	0,2	443,5
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		3,7	12,4	2,9	1,0	0,0	0,3	72,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de brócolos e couve flôr	Escamudo; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	15,3	25,9	14,9	3,1	0,3	0,4	191,7
	Normal	escamudo no forno com arroz de cenoura		26,4	34,7	2,9	7,9	1,2	0,5	318,9
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		16,1	50,5	7,2	8,9	1,4	0,4	350,1
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		3,6	6,4	5,3	0,6	0,1	0,1	44,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/0,5	16,7/15,0	16,5/15,0	0,5/0,6	0,1/0,0	0,0/0,0	75,6/65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora e massinhas	Massinhas (glúten); Massa espiral (glúten); Pão (glúten)	5,2	27,9	10,3	1,6	0,1	0,4	146,7
	Normal	bife de frango grelhado e massa espiral		32,9	31,8	0,6	8,6	1,4	0,4	336,8
	Vegetariana	massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)		18,0	68,3	7,0	10,7	1,4	0,2	443,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão branco e espinafres	Filetes panados (pescada, glúten, ovo) Pão (glúten)	6,9	23,0	8,7	2,0	0,3	0,8	137,6
	Normal	filetes de pescada panados no forno com arroz branco		27,1	44,6	0,6	9,2	1,3	0,5	375,6
	Vegetariana	salada de 3 feijões com arroz branco		19,2	69,1	1,9	8,3	1,2	0,2	434,1
	Salada/Legumes	ervilha, cenoura e feijão verde		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

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 capitação prevista para cada dose individual.

Nossa Senhora da Conceição foi considerada Padroeira de Portugal, a partir do reinado de D. João IV, com o nome de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa, a 25 de Março de 1646.



**Santuário de
Nossa Senhora da Conceição
Vila Viçosa**



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e feijão verde	Calamares (pota, glúten); Hambúrguer de espinafres (gluten, ovo, leite, aipo); Pão (glúten)	3,3	18,0	7,5	1,3	0,2	0,4	96,7
	Normal	calamares no forno com arroz de cenoura		9,5	62,8	3,0	20,2	1,1	0,3	474,3
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura		20,3	103,2	2,9	21,2	1,1	0,3	490,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	Massa (glúten); Pão (glúten)	7,1	28,5	13,1	1,9	0,1	0,5	158,1
	Normal	massa de aves (frango e peru)		24,6	30,3	2,7	18,7	4,1	0,4	391,3
	Vegetariana	massa de feijão branco e brócolos		22,4	52,4	5,1	9,3	1,4	0,3	388,1
	Salada/Legumes	alface, couve em juliana e milho		5,4	12,2	2,6	1,0	0,0	0,3	78,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de brócolos	Salmão; Pão (glúten)	6,6	15,3	5,3	2,3	0,4	0,3	108,0
	Normal	saladina de salmão com feijão frade e arroz branco		25,2	35,0	0,7	35,8	6,5	0,3	566,8
	Vegetariana	saladina de arroz com feijão frade		21,8	84,4	3,0	8,3	1,5	0,3	508,6
	Salada/Legumes	alface, milho e beterraba		4,7	15,6	6,1	0,8	0,0	0,5	87,8
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		1,2/ 0,3	16,7/ 21,4	16,5/ 21,4	0,5/ 0,8	0,1/ 0,2	0,0/ 0,0	75,6/ 91,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	Massa (glúten); Pão (glúten)	5,2	23,0	10,8	1,9	0,2	0,4	129,0
	Normal	perna de frango estufada com massa esparguete		32,9	31,8	0,6	8,6	1,4	0,4	336,8
	Vegetariana	grão de bico estufado com pimento e massa esparguete		15,3	48,9	3,6	10,8	1,4	0,1	358,0
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	Bacalhau; Molho branco (glúten, leite); Seitan (glúten, soja); Leite creme (leite); Pão (glúten)	8,1	24,0	12,9	1,6	0,2	0,5	141,5
	Normal	bacalhau com molho branco no forno e batata		31,6	42,1	8,3	9,9	2,3	0,6	389,3
	Vegetariana	seitan no forno com batata		18,7	25,3	1,7	8,3	1,3	0,2	256,1
	Salada/Legumes	alface, pimento e cenoura		3,0	4,8	4,5	0,5	0,1	0,1	34,6
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		1,2/ 8,1	16,7/ 49,2	16,5/ 12,8	0,5/ 2,6	0,1/ 1,2	0,0/ 0,1	75,6/ 256,2
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 capitação prevista para cada dose individual.

A UNICEF (*) é um órgão da Organização das Nações Unidas (ONU), que tem como objetivo fomentar a defesa dos direitos das crianças e contribuir para o seu desenvolvimento.

Rege-se pela Convenção dos Direitos da Criança, lutando por um mundo melhor para as crianças, que são o futuro da humanidade.



