

Alergénios (*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

Segunda-Feira	Sopa	Feriado
	Normal	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
	Pão	

Terça-Feira	Sopa	
	Normal	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
	Pão	

Quarta-Feira	Sopa	de abóbora com lentilhas	Hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); Massa esparguete (glúten); Hambúrguer de espinafres (gluten, ovo, leite, aipo); Pão (glúten)	3,8	18,8	6,4	1,2	0,2	0,4	101,8
	Normal	hambúrguer de aves no forno com massa esparguete		23,0	36,3	2,7	24,7	1,2	0,2	462,7
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa esparguete		21,9	97,2	1,7	21,8	1,2	0,2	476,6
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		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

Quinta-Feira	Sopa	creme de alho francês e couve lombarda	Atum; Pão (glúten)	7,7	28,3	16,9	2,2	0,2	0,5	161,5
	Normal	arroz de atum com cenoura e milho		32,3	70,4	3,9	22,0	2,2	1,4	616,2
	Vegetariana	saladina de feijão frade com cebola e arroz de cenoura e milho		25,5	112,5	6,3	10,0	1,8	0,4	654,0
	Salada/Legumes	milho, beterraba e cenoura		3,3	17,4	7,7	0,6	0,0	0,6	87,5
	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	de brócolos e couve flor	Massa (glúten); Pão (glúten)	15,3	25,9	14,9	3,1	0,3	0,4	191,7
	Normal	rancho de carnes (frango, porco, grão de bico, massa macarronete e legumes)		36,6	46,7	6,8	13,3	2,3	0,4	453,6
	Vegetariana	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)		18,4	59,6	9,1	10,9	1,4	0,3	411,6
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	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

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	Barrinhas de pescada (moluscos, glúten, crustáceos); Crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); Pão (glúten)	9,4	22,7	12,4	2,3	0,3	0,5	148,9
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura		21,8	63,4	3,0	20,0	1,1	0,3	524,3
	Vegetariana	crepes vegetarianos no forno com arroz de cenoura		7,8	54,4	8,5	12,1	2,2	0,3	361,9
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	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 repolho	Massa (glúten); Pão (glúten)	10,4	26,1	10,9	2,5	0,2	0,5	167,5
	Normal	frango estufado com ervilha e cenoura e massa macarronete		37,1	24,1	4,7	29,2	6,2	0,6	507,4
	Vegetariana	lentilhas estufadas com ervilha e cenoura e massa macarronete		24,1	66,6	7,5	8,6	1,3	0,4	446,4
	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
Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor	Abrótea; Pudim (leite); Pão (glúten)	12,0	25,1	14,2	2,4	0,3	0,5	168,6
	Normal	abrótea no forno com orégãos e batata cozida		22,2	23,9	1,9	7,2	1,0	0,4	251,5
	Vegetariana	salada de grão de bico com cenoura e batata cozida		15,1	57,9	6,7	10,0	1,3	0,3	388,0
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		3,8	8,2	8,2	0,4	0,0	0,3	50,3
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/ 4,7	16,7/ 27,5	16,5/ 20,9	0,5/ 4,5	0,1/ 3,5	0,0/ 0,6	75,6/ 168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	Massa (glúten); Pão (glúten)	9,1	23,7	11,0	2,3	0,3	0,5	152,1
	Normal	massa de peru (massa cotovelinhos)		22,8	31,8	0,6	15,2	3,6	0,4	355,9
	Vegetariana	massa de legumes (pimento e cenoura) com feijão branco		20,7	54,3	7,0	8,9	1,4	0,4	384,5
	Salada/Legumes	tomate, milho e pimento		2,7	13,0	3,4	1,1	0,1	0,3	71,5
	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 legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	Salmão, Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	lombinhos de salmão no forno com arroz branco		26,3	39,9	0,5	37,9	6,9	0,3	610,7
	Vegetariana	salteado de ervilhas com cogumelos e milho e arroz branco		18,1	71,1	3,5	10,3	1,6	0,3	457,4
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		3,9	5,0	4,5	0,5	0,1	0,1	39,7
	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

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.



			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	rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete	Rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Hambúrguer de quinoa (glúten, soja); Pão (glúten)	29,1	28,4	1,2	15,9	4,4	0,4	376,5
	Vegetariana	hambúrguer de quinoa e legumes no forno com massa esparguete		24,4	101,7	6,0	22,0	1,2	0,3	505,7
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		3,1	4,3	4,2	0,7	0,1	0,0	34,4
	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 feijão frade com hortaliça	Cavala; Pão (glúten)	7,1	20,5	6,1	1,7	0,3	0,3	126,1
	Normal	arroz de cavala		28,6	43,0	0,6	17,0	2,6	1,8	444,0
	Vegetariana	arroz de favas com tomate e cenoura		18,5	53,5	7,8	8,4	1,3	0,3	367,1
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e milho		3,4	16,9	7,4	0,8	0,0	0,5	87,4
	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 curgete	Massa (glúten); Pão (glúten)	9,1	22,3	12,0	2,3	0,3	0,5	145,5
	Normal	massa à lavrador (carne vaca, frango, massa macarronete, feijão vermelho e legumes)		32,5	44,2	8,8	17,3	3,7	0,5	462,7
	Vegetariana	massada vegetariana (massa macarronete, feijão vermelho e legumes)		22,7	70,4	8,8	9,3	1,1	0,8	454,9
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		4,7	9,5	4,3	0,6	0,0	0,1	61,0
	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
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora	Pescada; Pão (glúten)	4,6	23,9	13,4	1,9	0,3	0,5	129,6
	Normal	pescada no forno com arroz de ervilhas		27,9	34,9	1,0	9,2	1,4	0,5	338,3
	Vegetariana	legumes no forno (abóbora e cenoura) com arroz de ervilhas		5,9	40,3	5,8	7,6	1,2	0,3	256,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	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	65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	4,8	18,6	8,4	1,8	0,2	0,8	109,9
	Normal	perninha de frango no forno com batata assada		37,8	19,6	1,4	11,2	2,0	0,6	334,3
	Vegetariana	seitan no forno batata assada		18,7	25,3	1,7	8,3	1,3	0,2	256,1
	Salada/Legumes	pepino, cenoura e couve roxa		2,9	7,0	6,2	0,3	0,1	0,1	40,8
	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

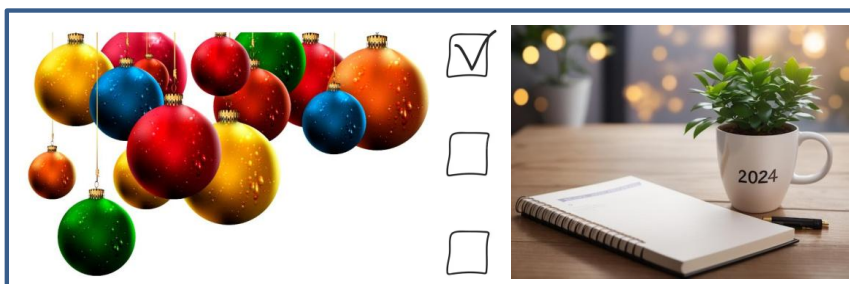
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	Atum; Pão (glúten)	9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	empadão de arroz com atum , ervilhas e cenoura no forno		32,2	37,7	3,6	21,7	2,1	1,4	478,5
	Vegetariana	empadão de arroz com ervilhas e cenoura no forno		14,8	57,4	6,6	8,3	1,3	0,4	369,0
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	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 alho francês	Massa macarronete (glúten); Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	6,0	25,5	14,8	2,2	0,4	0,5	143,5
	Normal	carne de vaca estufada com massa macarronete		31,5	30,3	2,7	13,3	3,4	0,4	369,5
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete		12,8	43,4	7,9	8,3	1,1	0,4	299,7
	Salada/Legumes	curgete, cogumelos e feijão verde salteados		4,6	5,6	4,6	7,9	1,3	0,0	111,5
	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	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	Bacalhau fresco; Ovo; Pão (glúten)	7,1	28,5	13,1	1,9	0,1	0,5	158,1
	Normal	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau fresco, ovo e batata)		36,6	24,0	2,0	15,6	3,1	0,7	385,7
	Vegetariana	curgete no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)		13,7	84,1	6,6	9,5	1,5	0,4	485,6
	Salada/Legumes	alface, tomate e milho		4,9	16,3	3,3	0,9	0,1	0,4	93,2
	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 feijão verde	Massa (glúten); Pão (glúten)	5,2	23,8	13,0	1,7	0,3	0,5	129,8
	Normal	perna de peru no forno fatiada com massa espiral		34,2	31,8	0,6	20,1	5,2	0,5	444,9
	Vegetariana	massada de lentilhas com feijão verde		22,0	61,9	5,7	8,6	1,3	0,2	418,2
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		4,0	7,0	6,2	0,2	0,0	0,1	44,0
	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	creme de couve flor	Petinga; Rissóis de tofu com espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); Gelatina (sulfitos); Pão (glúten)	6,9	24,9	14,2	1,8	0,1	0,4	141,8
	Normal	petinga frita com arroz de feijão vermelho e tomate		34,8	35,8	2,2	39,4	9,4	0,5	641,1
	Vegetariana	rissóis de tofu com espinafres fritos com arroz de couve e tomate		10,7	66,3	7,6	19,6	3,0	0,2	489,9
	Salada/Legumes	milho, pimento e tomate		2,7	13,0	3,4	1,1	0,1	0,3	71,5
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,7/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

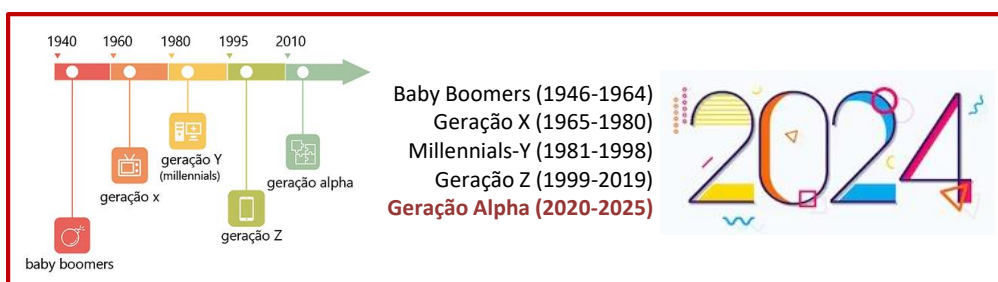
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 captação prevista para cada dose individual.



			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		15,3	25,9	14,9	3,1	0,3	0,4	191,7
	Normal	abrótea estufada com pimento e arroz de cenoura	Abrótea; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	23,1	36,4	3,9	7,6	1,1	0,5	310,0
	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		5,2	27,9	10,3	1,6	0,1	0,4	146,7
	Normal	bife de frango grelhado e massa espiral	Massinhas (glúten); Massa espiral (glúten); Pão (glúten)	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		6,9	23,0	8,7	2,0	0,3	0,8	137,6
	Normal	filetes de pescada panados no forno com salada de batata (batata, ovo e legumes)	Filetes panados (pescada, glúten, ovo); Seitan panado (glúten, soja); Pão (glúten)	40,1	40,6	6,5	17,1	3,2	0,9	480,0
	Vegetariana	seitan panado no forno com batata cozida e legumes		22,1	44,8	4,9	1,8	0,3	0,3	290,1
	Salada/Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		3,0	4,8	4,5	0,5	0,1	0,1	34,6
	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 cenoura		2,7	18,0	7,9	1,1	0,1	0,4	92,7
	Normal	feijoada à portuguesa (frango, feijão branco e legumes) com arroz branco	Pão (glúten)	26,1	42,6	4,2	21,3	4,3	0,5	471,2
	Vegetariana	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco		22,9	83,0	5,8	8,7	1,3	0,4	510,0
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		2,9	7,0	6,2	0,3	0,1	0,1	40,8
	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

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.

