



			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 e ervilhas (crepe, couve, cenoura, batata, feijão verde e soja)		12,9	72,0	9,3	12,8	2,2	0,3	461,1
	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	febras de porco em cebolada com massa macarronete		31,0	35,1	2,2	11,1	2,6	0,3	363,7
	Vegetariana	feijão (branco e vermelho) em cebolada com massa macarronete		20,1	50,6	3,8	8,6	1,3	0,3	365,3
	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 arroz branco		23,1	36,4	3,9	7,6	1,1	0,5	310,0
	Vegetariana	salada de grão de bico com cenoura e arroz branco		15,9	72,2	3,5	10,6	1,4	0,1	455,2
	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 à lavrador (carne de vaca, frango, massa cotovelinhos, feijão vermelho e legumes)		32,5	44,2	8,8	17,3	3,7	0,5	462,7
	Vegetariana	massada vegetariana (massa cotovelinhos, feijão vermelho e legumes)		22,7	70,4	8,8	9,3	1,1	0,8	454,9
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : 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
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	Bacalhau; Ovo; Pão (glúten)	9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau fresco, ovo e batata cozida)		36,6	24,0	2,0	15,6	3,1	0,7	385,7
	Vegetariana	estufado de lentilhas com pimento e batata cozida		19,6	52,5	6,1	8,1	1,2	0,3	365,7
	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

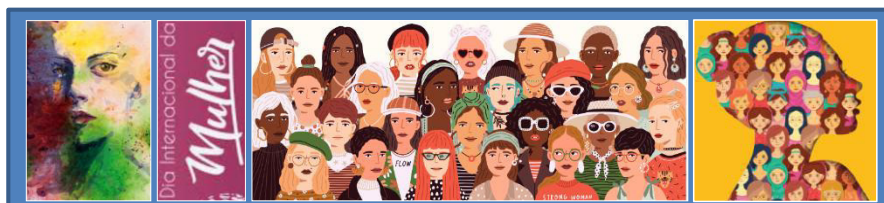
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com massa esparguete	Almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); Massa (glúten); Hambúrguer de quinoa (glúten, soja); Pão (glúten)	23,0	36,3	2,7	24,7	1,2	0,2	462,7
	Vegetariana	hambúrguer de quinoa e legumes no forno com massa esparguete e ervilhas		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		7,1	20,5	6,1	1,7	0,3	0,3	126,1
	Normal	arroz de cavala	Cavala; Pão (glúten)	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	alface, beterraba e milho		4,7	15,6	6,1	0,8	0,0	0,5	87,8
	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
Quarta-Feira	Sopa	de curgete		9,1	22,3	12,0	2,3	0,3	0,5	145,5
	Normal	perninha de frango no forno com massa macarronete	Massa (glúten); Pão (glúten)	40,3	29,4	1,8	12,0	2,1	0,6	390,1
	Vegetariana	massada 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, couve roxa e pimento		2,1	4,6	4,1	0,3	0,0	0,0	28,2
	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		4,6	23,9	13,4	1,9	0,3	0,5	129,6
	Normal	pescada no forno com batata cozida	Pescada; Pão (glúten)	28,0	26,5	2,2	9,0	1,3	0,7	302,0
	Vegetariana	legumes no forno (abóbora e cenoura) com lentilhas e batata cozida		28,0	26,5	2,2	9,0	1,3	0,7	302,0
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	Sobremesa	fruta da época/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		4,8	18,6	8,4	1,8	0,2	0,8	109,9
	Normal	ovo mexido com cogumelos, ervilhas, milho e arroz branco	Ovo; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	19,0	47,9	3,9	17,0	3,3	0,6	423,7
	Vegetariana	salteado de ervilhas com cogumelos, milho e arroz branco		18,1	71,1	3,5	10,3	1,6	0,3	457,4
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	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

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)	Filetes de pescada; Pão (glúten)	7,1	28,5	13,1	1,9	0,1	0,5	158,1
	Normal	filetes de pescada no forno com salada de batata		22,7	24,0	2,0	8,6	1,2	0,5	266,9
	Vegetariana	salada de batata (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)		10,4	36,3	7,8	7,8	1,2	0,2	259,0
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, ervilha e feijão verde		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	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 grão de bico com feijão verde		15,3	48,9	3,6	10,8	1,4	0,1	358,0
	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	Pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); 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	pasteis de bacalhau fritos com arroz de couve e tomate		19,9	48,4	3,1	30,4	4,0	1,6	550,8
	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	alface, pimento e tomate		3,1	4,3	4,2	0,7	0,1	0,0	34,4
	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.

