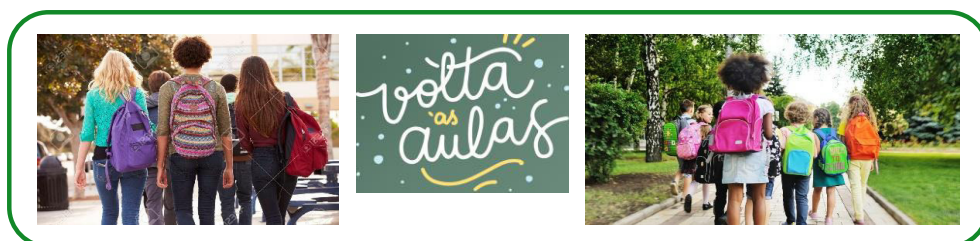


			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde		17,5	26,0	10,2	1,7	0,2	0,5	144,8
	Normal	almondegas de aves estufadas com massa cotovelos	Almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos);	23,0	36,3	2,7	24,7	1,2	0,4	462,7
	Vegetariana	massada de lentilhas com feijão verde	Massa (glúten);	19,6	47,7	5,0	8,2	1,2	0,2	346,6
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa	Pão (glúten)	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		20,0	27,0	11,4	1,7	0,1	0,4	159,2
	Normal	empadão de arroz de atum, ervilhas e cenoura no forno	Atum; Pão (glúten)	30,6	46,4	4,4	20,5	2,0	1,4	496,2
	Vegetariana	empadão de arroz com ervilhas e cenoura no forno		14,6	56,5	5,7	8,2	1,3	0,4	364,2
	Salada/Legumes	tomate, pepino e milho		2,6	12,5	2,9	1,1	0,1	0,3	69,2
	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

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 cenoura e couve branca		17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	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	0,6	363,4
	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		23,4	28,5	12,6	2,5	0,2	0,5	186,0
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate	Pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); Rissóis de tofu (glúten, ovo, soja, sulfitos); Pão (glúten)	20,5	50,9	1,5	30,4	4,0	1,6	563,4
	Vegetariana	rissóis de tofu fritos com arroz de tomate e feijão vermelho		10,0	65,2	6,2	19,2	3,0	0,2	480,1
	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		17,7	31,7	9,6	1,8	0,2	0,5	170,9
	Normal	perna de peru no forno fatiada com massa espiral	Massinhas (glúten); Massa espiral (glúten); Pão (glúten)	36,2	31,4	3,7	21,1	5,4	0,8	462,9
	Vegetariana	massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)		17,7	67,0	5,8	10,6	1,4	0,2	436,5
	Salada/Legumes	pepino, couve roxa e milho		3,9	13,9	3,8	0,9	0,1	0,3	78,2
	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	de feijão branco e espinafres		20,5	28,7	9,4	2,3	0,3	0,8	174,8
	Normal	filetes de cavala no forno com salada de batata (batata, ovo e legumes)	Filete de cavala; Ovo; Gelatina (sulfitos); Pão (glúten)	45,9	31,9	8,9	34,3	8,2	1,1	622,3
	Vegetariana	salada de 3 feijões com batata cozida e legumes		19,3	60,3	3,3	8,1	1,2	0,5	396,0
	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/gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,5/ 27,2	0,5/ 0,0	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura		16,3	23,7	8,6	1,5	0,1	0,4	129,8
	Normal	feijoada à portuguesa (frango, feijão branco e legumes) com arroz branco	Pão (glúten)	27,2	52,0	5,3	28,4	5,3	0,7	576,4
	Vegetariana	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco		23,4	84,9	7,3	15,9	2,3	0,6	583,4
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		6,9	20,6	6,1	1,2	0,0	0,5	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

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 abóbora e feijão verde	Calamares (pota, glúten); Hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); Pão (glúten)	17,6	27,0	11,1	1,8	0,3	0,5	150,3
	Normal	calamares no forno com arroz de cenoura		9,5	62,7	2,9	20,2	1,1	0,3	473,4
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura e ervilhas		22,2	105,4	3,5	21,4	1,1	0,3	507,7
	Salada/Legumes	pepino, cenoura e tomate		1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	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
Terça-Feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	Massa (glúten); Pão (glúten)	20,7	29,8	10,6	1,8	0,2	0,5	174,7
	Normal	massada de 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)	19,7	25,2	9,8	2,3	0,2	0,5	156,6
	Normal	saladinha de salmão com batata e feijão frade		25,7	27,7	3,0	35,7	6,5	0,4	537,4
	Vegetariana	saladinha de batata com feijão frade		28,4	80,5	10,3	8,8	1,7	0,3	521,8
	Salada/Legumes	incorporados : ervilha, cenoura 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 macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	Massa (glúten); Pão (glúten)	18,1	24,3	7,6	1,8	0,2	0,4	142,1
	Normal	perna de frango no forno com massa macarronete		41,2	31,4	3,7	12,3	2,2	0,8	403,6
	Vegetariana	grão de bico no forno com pimento e arroz branco		15,7	72,0	3,2	17,5	2,4	0,4	516,5
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e pimento		2,8	8,7	8,6	0,5	0,1	0,3	49,3
	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	Filete de pescada; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	22,2	30,5	14,0	2,0	0,3	0,5	184,2
	Normal	filetes de pescada estufados com molho de cenoura e arroz de ervilhas e milho		29,6	45,8	5,8	16,6	2,4	0,9	453,9
	Vegetariana	estufado de cogumelos com arroz de ervilhas e milho		11,9	71,0	3,0	16,8	2,5	0,5	490,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho		3,9	11,2	1,6	1,1	0,1	0,3	69,7
	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.



			Alergénicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve branca	Rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); Massa esparguete (glúten); Pão (glúten)	17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	Normal	rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete		29,1	28,4	1,2	15,9	4,4	0,4	376,5
	Vegetariana	favas estufadas com pimento e massa esparguete		20,9	49,0	5,5	9,1	1,4	0,4	365,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		3,8	8,2	8,2	0,4	0,0	0,3	50,3
	Sobremesa	fruta da época		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	creme de ervilhas	Abrótea; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	17,9	25,8	9,0	1,6	0,2	0,5	146,1
	Normal	abrótea no forno com arroz de repolho		25,5	42,7	5,3	15,0	2,1	0,7	410,5
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de repolho		18,5	56,3	7,7	16,3	2,4	0,6	450,0
	Salada/Legumes	cenoura, milho e pimento		2,6	13,5	3,7	0,9	0,1	0,4	71,6
	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
Quarta-Feira	Sopa	de alho francês com curgete	Pão (glúten)	19,1	27,8	11,9	2,0	0,3	0,5	160,7
	Normal	jardineira de peru (peru, batata e legumes)		27,5	32,6	9,6	15,8	3,8	0,6	383,9
	Vegetariana	jardineira de legumes (batata e legumes)		8,3	31,8	9,0	7,7	1,2	0,4	231,1
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, ervilha 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
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora com cenoura	Cavala; Massa (glúten); Pudim (leite); Pão (glúten)	16,5	24,7	9,4	1,6	0,2	0,5	135,4
	Normal	massada de cavala (massa cotovelos)		26,3	17,3	1,5	16,8	2,5	1,8	325,2
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com cenoura, alho francês e massa cotovelos		26,7	73,6	12,6	9,9	1,6	0,6	494,0
	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/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
Sexta-Feira	Sopa	de couve flor	Ovo; Cogumelos (sulfitos); Crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); Pão (glúten)	20,0	27,0	11,4	1,7	0,1	0,4	159,2
	Normal	ovo mexido com cogumelos e arroz de cenoura		18,0	35,9	3,6	24,9	4,7	0,9	442,8
	Vegetariana	crepes vegetarianos no forno com ervilhas e arroz de cenoura		18,9	75,7	11,3	13,1	2,4	0,5	502,6
	Salada/Legumes	pepino, couve em juliana e milho		4,3	12,2	2,6	1,1	0,1	0,3	75,1
	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.

