

		Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
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								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve flor	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Normal	perú estufado com massa	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariana	legumes no forno (feijão verde, brócolos e cenoura) com arroz de ervilhas e couve	303,8	6,6	1,0	52,7	2,7	7,1	0,2
	Salada/Legumes	ervilha, cenoura e milho	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3
	Sobremesa	fruta da época/gelatina	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

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 (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e feijão verde	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	massa de ovo colorida (ovo mexido, massa cotovelos, cenoura, milho e cogumelos)		350,7	9,7	1,5	32,4	9,5	33,2	0,7
	Vegetariana	massa de legumes colorida (massa cotovelos, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos)		336,9	9,5	1,4	31,6	9,5	30,8	0,7
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Terça-Feira	Sopa	de minestrone	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1
	Normal	arroz de aves (frango e peru)		332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariana	arroz de lentilhas com cenoura		410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada/Legumes	alface, couve em juliana e milho		48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quarta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos); pescada; pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	pescada no forno com batata e feijão verde cozidos		300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariana	legumes no forno (brócolos e curgete) com batata e feijão verde cozidos		345,5	8,8	1,4	48,3	14,1	17,9	0,3
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quinta-Feira	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (aipo, sulfitos); soja; massa (glúten); pão (glúten)	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Normal	pá de porco no forno fatiada com esparguete		378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Vegetariana	bolonhesa de soja com pimento e massa esparguete		420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	sopa (aipo, sulfitos); petinga; iogurte (leite); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Normal	petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho		575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5
	Vegetariana	couve flor frita com arroz de tomate e feijão vermelho		589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4
	Salada/Legumes	alface, pimento e cenoura		40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0
	Sobremesa	fruta da época/iogurte		74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

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 capacitação prevista para cada dose individual.

			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Normal	hambúrguer de aves estufado com massa esparguete		457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariana	favas estufadas com molho de tomate e massa esparguete		363,7	7,1	1,0	60,7	2,0	12,6	0,2
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Terça-Feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	filetes de pescada gratinados com arroz de cenoura		361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora e massinhas	sopa [massinhas (glúten), aipo, sulfitos]; massa (glúten); pão (glúten)	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Normal	perna de frango no forno com orégãos e massa espiral		318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariana	massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)		304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quinta-Feira	Sopa	de feijão branco e espinafres	sopa (aipo, sulfitos); solha; leite creme (leite); pão (glúten)	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Normal	solha no forno com batata cozida e brócolos		277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariana	salada de 3 feijões com batata cozida e brócolos		452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	Salada/Legumes	alface, pimento e cenoura		66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); chili [carne picada (glúten, soja, sulfitos); chili vegetariano (soja)]; pão (glúten)	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Normal	chili de carnes (carne de vaca, feijão preto e ervilhas) e arroz branco		437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Vegetariana	chili vegetariano com arroz branco		552,6	15,5	2,3	79,3	7,1	22,1	0,4
	Salada/Legumes	cenoura, couve roxa e pepino		67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

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.