

		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	creme de legumes	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	espaguete à bolonhesa	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariana	bolonhesa de soja	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada/Legumes	tomate, cebola e pepino	19,7	0,4	0,1	3,1	2,6	1,1	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Normal	barrinhas de pescada com arroz de tomate	499,9	27,1	2,7	34,6	3,1	27,8	1,3
	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.

