

		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 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.



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	sopa (aipo, sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Normal	almôndegas de aves estufadas com massa esparguete		332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4
	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); petinga; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	petinga com arroz de feijão		484,3	22,3	5,2	34,7	0,5	35,1	0,5
	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); peixe escamudo; leite creme (leite); pão (glúten)	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Normal	peixe escamudo no forno com batata cozida e brócolos		301,8	8,4	1,2	2,5	3,0	30,9	0,5
	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 picada, feijão manteiga 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 captação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	de couve branca	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); atum; pão (glúten)	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Normal	massa de atum com molho de tomate		433,4	20,2	1,9	34,1	0,6	28,8	1,3
	Vegetariana	ervilhas estufadas com cenoura e pimento e massa		275,3	8,7	1,3	34,1	8,5	14,6	0,4
	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	creme de ervilhas	sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Normal	perna de peru no forno fatiada com arroz		485,9	20,3	5,2	40,7	1,0	34,1	0,6
	Vegetariana	cogumelos grelhados com feijão preto e arroz de milho		464,3	8,7	1,4	73,3	8,4	21,5	0,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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
Quarta-Feira	Sopa	de alho francês com curgete	sopa (aipo, sulfitos); tintureira; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Normal	tintureira estufada com batata assada e feijão verde cozido		318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com cenoura e alho francês, batata e feijão verde cozido		452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	Salada/Legumes	cenoura, milho e pimento		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	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
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora com cenoura	sopa (aipo, sulfitos); rancho [macarronete (glúten)]; pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	rancho (frango, carne de porco, grão de bico e macarronete)		459,0	14,1	2,9	46,7	6,8	36,0	0,4
	Vegetariana	rancho vegetariano		419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve portuguesa		41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0
	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
Sexta-Feira	Sopa	de couve flor	sopa (aipo, sulfitos); pescada; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Normal	saladinha de peixe (batata, cenoura, ervilhas e pescada)		304,1	9,1	1,3	26,0	4,5	28,9	0,7
	Vegetariana	seitan no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa (batata, cenoura e ervilhas)		372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	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

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.

