



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	sopa (aipo, sulfitos); almondegas (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); 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 com arroz de feijão		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									
	Normal	feriado								
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-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
Sexta-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

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	de couve branca	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Normal	almondégas de aves estufadas com molho de tomate e arroz de cenoura	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariana	ervilhas estufadas com cenoura e pimento e arroz de cenoura	351,3	8,6	1,3	52,6	9,4	15,1	0,3
	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	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	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
Quarta-Feira	Sopa	de alho francês com curgete	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Normal	perna de peru no forno fatiada com arroz de milho	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	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
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora com cenoura	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	maruca no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa (batata, cenoura e ervilhas)	304,8	7,5	1,1	27,9	6,1	30,5	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/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	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Normal	rancho (carne de vaca, carne de porco, grão de bico e macarronete)	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	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	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 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); carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Normal	esparguete à bolonhesa		328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com pimento e massa esparguete		392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	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 feijão frade com hortaliça	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; puré (leite, soja); cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Normal	filetes de pescada no forno com puré		239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4
	Vegetariana	cogumelos no forno com batata		294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	0,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e milho		57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0
	Sobremesa	fruta da época/pudim		74,9/ 99,1	0,5/ 3,5	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1
	Pão	pão de mistura		121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quarta-Feira	Sopa	da horta	sopa (aipo, sulfitos); feijoada à portuguesa [chouriço (soja)]; pão (glúten)	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Normal	feijoada à portuguesa com arroz branco		540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariana	feijoada vegetariana com arroz branco		373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda		41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	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	creme de abóbora	sopa (aipo, sulfitos); cavala; massa (glúten); pão (glúten)	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5
	Normal	salada de cavala com feijão frade e batata		532,2	29,3	4,2	26,6	2,2	39,8	1,6
	Vegetariana	massada de feijão frade com cenoura e milho		279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	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	creme de legumes	sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	perna de frango assada com arroz à primavera		528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4
	Vegetariana	seitan com arroz à primavera		372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada/Legumes	ervilha, cenoura e feijão verde		41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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 capacitação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete	sopa (aipo, sulfitos); barrinhas de pescada (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz branco		463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3
	Vegetariana	salteado de lentilhas com cogumelos com arroz branco		410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	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 repolho	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); seian (glúten, soja); pão (glúten)	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Normal	febras de porco em cebolada com massa macarronete		372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariana	seitan em cebolada com massa macarronete		273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	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
Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor	sopa (aipo, sulfitos); salmão; abrótea; iogurte (leite); pão (glúten)	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Normal	salada de salmão e abrótea com grão-de-bico		550,5	24,4	4,2	47,1	5,8	34,5	0,4
	Vegetariana	salada de grão de bico (grão de bico e batata cozida) e feijão verde		482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	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
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco		528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4
	Vegetariana	legumes estufados (repolho e cenoura) com ervilhas e arroz branco		407,9	8,8	1,3	63,8	7,9	17,2	0,3
	Salada/Legumes	tomate, milho e pimento		51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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 legumes	sopa (aipo, sulfitos); pescada; massa (glúten); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	pescada assada com batata assada e arroz		300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariana	massada de feijão branco com pimentos e tomate		279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	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

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 legumes		98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Normal	hamburguer de aves com molho de cogumelos e arroz branco	sopa (aipo, sulfitos); hamburguer (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	365,2	14,5	4,9	22,0	1,5	36,1	0,4
	Vegetariana	empadão de arroz de ervilhas e cenoura no forno		262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	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
Terça-Feira	Sopa									
	Normal	feriado								
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa	de alho francês		89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Normal	saladinha de peixe com ovo	sopa (aipo, sulfitos); peixe; ovo;	338,5	9,3	1,3	31,5	6,1	31,5	0,7
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete	macarronete (glúten); pão (glúten)	381,4	5,4	0,9	67,5	8,5	14,5	0,3
	Salada/Legumes	feijão verde, cenoura e ervilhas		41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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
Quinta-Feira	Sopa	à lavrador		146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Normal	perna de frango assada com esparguete	sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8
	Vegetariana	curgete frita com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)		242,2	4,6	0,6	36,4	8,7	13,4	0,7
	Salada/Legumes	tomate, milho e beterraba		57,7	0,5	0,0	10,7	5,3	2,6	0,2
	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
Sexta-Feira	Sopa	de feijão verde		105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Normal	filetes de pescada gratinados com arroz de legumes	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; massa (glúten); pão (glúten)	262,1	6,7	1,0	28,5	1,9	21,2	0,4
	Vegetariana	massada de lentilhas com feijão verde		392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		29,6	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	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.