



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		3,7	23,3	6,6	3,4	0,5	0,2	139,0
	Prato	massa (75g) de atum (120g)	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten)	37,5	62,8	4,6	19,1	1,5	1,4	572,3
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e tomate (40g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
3ª-feira	Sopa	de cenoura e feijão vermelho		11,7	36,6	4,2	3,7	0,6	0,2	230,1
	Prato	arroz (80g) de aves [frango (115g) e peru (115g)]	sopa (aipo); pão (glúten)	62,0	67,0	2,0	6,4	1,2	0,5	582,3
	Legumes	incorporados: cenoura (30g) e ervilhas (20g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
4ª-feira	Sopa	creme de couve lombarda		4,6	22,2	5,5	3,3	0,5	0,2	137,9
	Prato	saladinha de arinca [arinca (150g), batata (200g) e ovo raspado (1)]	sopa (aipo); arinca; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	41,6	43,5	4,5	6,6	1,6	0,6	404,3
	Legumes	incorporados: feijão verde (45g), ervilha (45g) e pimento (10g)		6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2
	Sobremesa Pão	pudim de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
5ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa Pão									
6ª-feira	Sopa	de couve-flôr e cenoura	sopa (aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten)	4,0	20,2	3,7	3,2	0,4	0,2	127,0
	Prato	douradinhos de pescada (120g) no forno com arroz branco (40g) e feijão frade (80g)		36,8	102,0	4,6	15,3	1,0	0,2	700,1
	Salada	alface (30g), beterraba (40g) e milho (40g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9

**FERIADO**

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



**o mês com as cores mais bonitas**

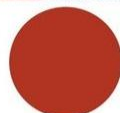


			alergénicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda e grão-de-bico	sopa (aipo); esparguete (glúten);	9,8	24,9	5,2	5,2	0,6	0,2	187,2
	Prato	esparguete (75g) à bolonhesa [carne de vaca (70g) e carne de porco (70g)]	carne picada (sulfitos, soja); pão (glúten)	41,2	63,2	5,7	9,9	2,7	0,4	511,7
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e milho (40g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); cação;	4,2	20,7	4,2	3,5	0,5	0,2	132,1
	Prato	cação (180g) estufado com arroz (80g) de legumes	gelatina (sulfitos); pão (glúten)	42,8	66,9	3,5	3,9	0,6	0,9	480,9
	Legumes	incorporados: cenoura (30g) e feijão verde (45g)		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	gelatina		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão manteiga	sopa (aipo); massa (glúten);	11,7	36,6	4,2	3,7	0,6	0,2	230,1
	Prato	perú (230g) assado com massa macarrão (75g)	pão (glúten)	62,5	60,6	2,3	6,5	1,2	0,5	550,5
	Salada	pepino (35g), couve roxa (30g), alface (30g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de courgete	sopa (aipo); bacalhau;	3,1	20,6	4,2	3,2	0,5	0,2	125,1
	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau (130g), batata (200g) e grão-de-bico (80g)]	pão (glúten)	46,3	80,1	5,1	4,8	0,6	4,9	558,2
	Legumes	brócolos cozidos (40g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); pão (glúten)	4,0	22,1	5,3	3,3	0,5	0,2	135,5
	Prato	rojões (170g) com arroz branco (80g)		45,2	68,0	3,9	11,5	3,2	0,5	564,1
	Salada	cenoura raspada (30g), beterraba (40g) e alface (30g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

o mês das cores bonitas



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos e feijão branco		12,6	38,2	5,2	4,0	0,6	0,3	242,9
	Prato	massa de ovo colorido [massa espiral (75g) e ovo raspado (2)]	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; pão (glúten)	22,4	67,9	2,7	13,0	2,8	0,5	478,6
	Legumes	incorporados: ervilhas (45g), cenoura (30g) e milho (40g)								
	Sobremesa	fruta da época		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Pão	de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,0	20,2	3,7	3,2	0,4	0,2	127,0
	Prato	jardineira de carnes [carne de vaca (65g), carne de porco (60g), batata (200g) e legumes]	sopa (aipo); pão (glúten)	33,6	44,3	7,5	8,3	2,3	0,4	389,7
	Legumes	incorporados: cenoura (50g) e feijão verde (45g)								
	Sobremesa	fruta da época		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Pão	de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
4ª-feira	Sopa	de abóbora com lentilhas		9,0	32,6	4,5	3,4	0,5	0,2	199,5
	Prato	abrótea (180g) no forno com arroz (80g) de tomate (35g)	sopa (aipo); abrótea; pudim (leite); pão (glúten)	38,8	67,9	4,0	4,0	0,6	0,5	470,5
	Salada	alface (30g), pepino (35g) e beterraba (40g)								
	Sobremesa	pudim		6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2
	Pão	de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor e alho francês]		5,2	20,9	4,0	3,3	0,5	0,2	135,7
	Prato	frango (230g) estufado com massa macarronete (75g)	sopa (aipo); massa macarronete (glúten); pão (glúten)	60,7	61,5	3,2	7,9	1,6	0,6	559,9
	Salada	couve roxa (30g), cebola (10g) e tomate (40g)								
	Sobremesa	fruta da época		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Pão	de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
6ª-feira	Sopa	de repolho		3,8	23,2	6,6	3,5	0,6	0,2	140,1
	Prato	petinga frita (180g) com arroz (80g) de couve lombarda (120g) e feijão encarnado (20g)	sopa (aipo); petinga; pão (glúten)	48,2	82,9	3,3	30,4	6,8	0,4	808,1
	Legumes	incorporados: couve lombarda								
	Sobremesa	fruta da época		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Pão	de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.





			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		3,0	19,5	3,2	3,2	0,5	0,2	120,2
	Prato	rolo de carne (150g) no forno [carne de vaca e carne de porco] com massa esparguete (75g)		30,5	51,9	3,3	22,2	0,2	0,5	534,4
	Salada	alface (30g), cebola (10g) e couve roxa (30g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico e couve lombarda		9,8	24,9	5,2	5,2	0,6	0,2	187,2
	Prato	arroz (80g) de bacalhau (100g)	sopa (aipo); bacalhau;	25,7	66,4	3,2	4,0	0,7	3,9	411,2
	Legumes	<i>incorporados: pimento (10g), cenoura (30g) e feijão verde (45g)</i>	gelado (leite); pão (glúten)	4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
	Sobremesa Pão	gelado de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
4ª-feira	Sopa	de aipo e couve flor		4,0	18,9	2,5	3,1	0,4	0,2	121,2
	Prato	perú (230g) estufado com massa cotovelos (75g)	sopa (aipo); massa cotovelos	61,0	61,6	3,4	14,2	3,9	0,5	617,5
	Salada	alface (30g), cebola (10g) e tomate (40g)	(glúten); pão	0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura	(glúten)	3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e feijão frade		12,7	45,4	7,8	3,9	0,7	0,2	270,5
	Prato	saladinha de salmão [salmão (180g) e batata cozida (200g)]	sopa (aipo); salmão; pão	37,7	45,5	6,3	39,8	7,7	0,4	695,0
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde (45g), ervilha (45g) e cenoura (50g)</i>	(glúten)	0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
6ª-feira	Sopa	creme de courgete		3,1	20,6	4,2	3,2	0,5	0,2	125,1
	Prato	feijoada à Portuguesa com arroz branco (40g) [carne de porco (60g), frango (115g) e feijão branco (80g)]	sopa (aipo); pão (glúten)	63,3	74,3	8,7	9,9	2,2	0,6	645,7
	Legumes	<i>incorporados: cenoura (50g) e couve lombarda (120g)</i>		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de brócolos		4,2	20,7	4,2	3,5	0,5	0,2	132,1
	Prato	calamares (120g) no forno com arroz (80g) de legumes	sopa (aipo); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	13,9	97,8	2,9	17,7	0,6	0,2	613,5
	Legumes	<i>Incorporados: cenoura (30g) e feijão verde (45g)</i>		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
3ª-feira	Sopa	à Lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		13,5	51,4	3,7	3,9	0,5	0,2	297,1
	Prato	bifinhos de frango (165g) estufados com guisado de batata (200g)	sopa (aipo); pão (glúten)	46,4	44,2	7,7	6,6	1,3	0,6	425,6
	Legumes	<i>Incorporados: cenoura (50g), pimento (10g) e couve lombarda (120g)</i>		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
4ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
5ª-feira	Sopa	de couve coração		3,8	21,7	3,4	3,3	0,4	0,2	133,7
	Prato	pá de porco (170g) assada com massa cotovelos (75g)	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); pão (glúten)	49,2	62,0	4,5	13,1	3,5	0,4	568,5
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e milho (40g)		0,9	14,0	13,8	0,5	0,1	0,0	63,1
	Sobremesa	fruta da época		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas e couve-flôr	sopa (aipo); filetes de pescada; pão ralado (glúten, leite, soja) leite	6,2	22,5	3,6	3,4	0,5	0,2	147,5
	Prato	filetes de pescada(170g) panados com arroz (80g) de repolho (120g) e feijão branco (20g)		42,6	74,8	3,7	3,3	0,5	0,5	507,0
	Legumes	<i>incorporados: repolho</i>		11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1
	Sobremesa	leite creme	creme (leite); pão (glúten)	3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9

FERIADO

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

as cores mais bonitas de Outubro

