

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de ervilhas e cenoura		4,9	22,1	3,3	3,3	0,5	0,2	139,6
	Prato	almôndegas (160g) [carne de vaca] estufadas com molho de cenoura (50g) e esparguete (75g) salteado	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	35,6	73,4	7,8	27,6	0,7	0,2	690,2
	Salada	alface (30g), tomate (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
3ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); petinga	4,4	22,5	6,1	3,7	0,5	0,4	142,3
	Prato	petinga (180g) frita com arroz (40g) de feijão encarnado (20g) e couve lombarda (120g)	(petinga, óleo de amendoim); pão (glúten)	45,4	81,8	2,2	30,3	6,8	0,4	792,0
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda</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
4ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade		12,9	43,8	4,6	3,9	0,7	0,2	265,2
	Prato	perna de frango (230g) estufada com massa espiral (75g)	sopa (aipo); massa espiral (glúten); pão (glúten)	61,7	66,8	2,3	8,5	1,7	0,6	590,4
	Salada	cenoura (30g), milho (40g), pepino (35g)		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
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor e cenoura]	sopa (aipo); bacalhau gratinado (bacalhau, glúten, leite); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,1	21,5	4,6	3,3	0,5	0,2	137,4
	Prato	bacalhau (120g) gratinado no forno com batata (200g) e legumes		31,2	54,2	7,5	4,3	0,8	0,4	385,2
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde (45g), ervilha (45g) e cenoura (50g)		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa Pão	gelatina de mistura		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
6ª-feira	Sopa	de brócolos		4,2	20,7	4,2	3,5	0,5	0,2	132,1
	Prato	rojões /170g) [carne de porco] com arroz branco (80g)	sopa (aipo); pão (glúten)	45,1	67,0	2,9	11,6	3,2	0,4	560,0
	Salada	alface (30g), cebola (10g) e beterraba (40g)		1,6	19,9	4,9	0,6	0,1	0,0	92,4
	Sobremesa Pão	castanhas 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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (aipo); ovo; fiambre	3,1	20,6	4,2	3,2	0,5	0,2	125,1
	Prato	ovo (2) mexido com fiambre (15g) e arroz branco (80g)	(soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); pão (glúten)	21,7	67,3	3,4	16,7	4,1	1,2	514,2
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e tomate (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); massa	4,2	20,7	4,2	3,5	0,5	0,2	132,1
	Prato	fêveras de porco (170g) estufadas com massa esparguete (75g)	esparguete (glúten); pão (glúten)	50,6	56,7	5,0	12,9	3,5	0,4	550,8
	Legumes	brócolos (40g) e couve flor (60g)		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								
4ª-feira	Sopa	de nabo	sopa (aipo); atum; pão (glúten)	2,8	18,6	2,4	3,2	0,5	0,1	116,4
	Prato	saladinha de atum com feijão frade [batata (200g), atum (120g) e feijão frade (90g)]		57,2	93,5	7,9	20,0	2,1	1,5	792,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura (50g) e ervilha (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
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); massa	4,0	20,2	3,7	3,2	0,4	0,2	127,0
	Prato	perú (230g) assado com massa cotovelos (75g)	cotovelos (glúten); pão (glúten)	62,2	67,5	2,9	14,6	3,9	0,5	649,8
	Salada	couve roxa (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								
6ª-feira	Sopa	de abóbora e feijão branco	sopa (aipo); peixe prata; pudim (leite); pão (glúten)	8,8	20,0	3,3	3,8	0,6	0,2	150,5
	Prato	peixe prata (180g) estufado com arroz (80g)		40,6	68,6	5,4	6,2	0,9	0,7	499,0
	Legumes	<i>incorporados: cenoura (50g) e couve coração (120g)</i>		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	pudim		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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, feijão verde e cenoura]		3,8	20,8	3,8	3,2	0,5	0,2	128,9
	Prato	nuggets de frango (120g) com arroz (80g) de cenoura (30g)	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); pão (glúten)	38,1	78,7	5,1	15,5	2,3	1,0	615,4
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e beterraba (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	canja com massinhas		17,1	14,9	1,3	4,1	0,7	0,2	166,4
	Prato	bacalhau à espanhola [bacalhau (120g), batata (200g), tomate (35g), pimento (10g) e cenoura (50g)]	canja (glúten); bacalhau; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	27,2	42,6	6,3	3,8	0,6	0,4	317,1
	Legumes	incorporados: tomate, pimento e cenoura		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 alho francês		4,0	22,1	5,3	3,3	0,5	0,2	135,5
	Prato	massa macarronete (50g) de carne com feijão vermelho (20g) [carne de porco (60g) e chouriço (20g)]	sopa (aipo); massa macarronete (glúten); chouriço (soja); pão (glúten)	30,2	55,8	6,2	13,5	3,8	1,4	463,8
	Legumes	incorporados: cenoura (50g) e couve lombarda (120g)		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	creme de feijão verde		3,7	23,3	6,6	3,4	0,5	0,2	139,0
	Prato	filetes de pescada (170g) gratinados com arroz (80g) malandrinho de tomate (35g)	sopa (aipo); filetes gratinados (pescada; leite, glúten); pão (glúten)	38,5	78,5	2,0	6,5	0,9	0,6	534,5
	Salada	alface (30g), milho (40g) e cebola (10g)		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	de grão de bico com couve lombarda		9,8	24,9	5,2	5,2	0,6	0,2	187,2
	Prato	perna de frango (230g) estufada com batata estufada (200g)	sopa (aipo); pão (glúten)	59,3	39,8	3,4	8,0	1,6	0,6	472,4
	Legumes	incorporados: brócolos (40g) salteados		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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora		2,8	20,9	4,4	3,2	0,5	0,2	124,7
	Prato	tesourinhos de pescada (120g) no forno com arroz branco (80g)	sopa (aipo); tesourinhos (peixe, glúten); pão (glúten)	20,5	84,7	3,3	14,1	0,5	0,2	553,5
	Salada	tomate (40g), cenoura (30g) 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	de espinafres	sopa (aipo); strogonoff (leite, glúten); cogumelos (sulfitos); massa espiral (glúten); pão (glúten)	4,4	22,5	6,1	3,7	0,5	0,4	142,3
	Prato	strogonoff de frango (230g) com cogumelos (15g) e massa espiral (75g)		62,8	74,6	2,9	8,8	1,7	0,6	629,3
	Legumes	cenoura cozida (50g)		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								
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda com feijão manteiga	sopa (aipo); pataniscas (abrótea, delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja), ovo, glúten, óleo amendoim); gelado (glúten); pão (glúten)	13,0	39,8	6,6	3,9	0,6	0,2	248,7
	Prato	pataniscas de peixe [abrótea (150g) e delícias do mar (20g), ovo (1/2), cebola (10g), farinha (q.b.)] com arroz (80g) de feijão branco (20g) e repolho (120g)		42,5	83,4	4,8	14,0	2,6	0,5	638,4
	Legumes	incorporados: repolho		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
	Sobremesa	gelado		3,6	21,5	0,8	0,6	0,1	0,6	107,9
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, brócolos, feijão verde e aipo]	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão (glúten)	5,5	20,8	3,9	3,6	0,6	0,2	139,3
	Prato	pá de porco (170g) assada com massa esparguete (75g)		48,3	57,1	5,9	12,6	3,5	0,4	540,9
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e beterraba (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									
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

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.

