

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa									
	Mediterrânica									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
encerrado										
Terça-Feira	Sopa	de repolho		2,0	15,4	1,0	0,0	0,0	0,0	71,3
	Mediterrânica	almondegas de aves estufadas com esparguete	almondegas (glúten, soja, sulfitos);	16,5	52,0	2,0	16,2	3,2	0,4	332,3
	Vegetariana	soja estufada com cenoura e tomate e esparguete	esparguete (glúten); soja;	25,0	41,3	6,7	19,5	2,7	0,1	443,5
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e repolho	pão (glúten)	5,8	9,3	3,8	0,6	0,0	0,0	64,4
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor		2,7	11,4	2,5	1,9	0,3	0,5	74,1
	Mediterrânica	barrinhas de pescada no forno com arroz branco	barrinhas de pescada	28,2	40,9	1,5	20,0	2,0	1,3	463,8
	Vegetariana	grão de bico no forno com abóbora e arroz branco	(glúten, peixe, crustáceos, moluscos);	13,7	73,2	1,8	8,8	1,2	0,2	435,1
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate	iogurte (leite);	3,0	6,5	5,9	0,5	0,1	0,0	40,6
	Sobremesa	fruta da época/iogurte	pão (glúten)	1,1/5,1	16,5/12,6	16,3/5,1	0,5/2,0	0,2/1,1	0,0/0,2	74,9/88,7
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda		13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Mediterrânica	frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco *	almondegas (glúten, soja, sulfitos);	40,7	48,2	5,1	30,7	6,6	0,4	636,4
	Vegetariana	legumes estufados (repolho e cenoura) com ervilhas e arroz branco	esparguete (glúten); pão (glúten)	10,1	52,8	3,6	7,1	1,0	0,1	320,9
	Salada/Legumes	tomate, milho e pimento		4,4	7,6	7,2	0,5	0,1	0,1	51,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
* almondegas estufadas com esparguete (se dia de abertura)										
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes (espinafre, alho francês, abóbora e cenoura)		2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,3	90,9
	Mediterrânica	massada de peixe (abrótea, massa cotovelinhos, pimentos e tomate) #	massa (glúten); abrótea;	20,2	37,8	6,8	21,6	4,8	0,5	465,1
	Vegetariana	massada de feijão branco com pimentos e tomate	barrinhas de pescada (glúten, peixe, crustáceos, moluscos);	20,3	17,0	3,0	10,4	2,2	0,2	243,5
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos	pão (glúten)	6,2	7,4	6,5	0,8	0,1	0,2	60,4
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		1,1/0,4	16,5/18,3	16,3/18,3	0,5/0,7	0,2/0,1	0,0/0,0	74,9/78,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
# barrinhas de pescada no forno com arroz branco (se dia de abertura)										

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 (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); esparguete; pão (glúten)	6,5	19,8	9,7	1,6	0,2	0,3	118,9
	Mediterrânica	rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete		17,8	29,3	4,2	15,0	4,6	1,0	326,2
	Vegetariana	lentilhas estufadas com pimento e massa esparguete		18,8	49,7	3,5	6,2	0,9	0,2	335,6
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		5,4	9,9	6,2	0,6	0,2	0,1	66,4
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão frade com hortalíça	filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Mediterrânica	filetes de pescada panados no forno com batata e brócolos cozidos		28,1	24,8	2,8	9,1	1,3	0,6	295,7
	Vegetariana	ervilhas com cogumelos no forno com batata e brócolos cozidos		17,9	39,4	6,0	9,1	1,4	0,1	314,4
	Salada/Legumes	alface, beterraba e milho		3,0	6,5	5,9	0,5	0,1	0,0	40,6
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,5	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres	feijoada [chouriço (soja)]; pão (glúten)	3,1	14,2	5,3	1,8	0,2	0,6	85,9
	Mediterrânica	feijoada à portuguesa (carne de vaca, carne de porco, chouriço e feijão branco) com arroz branco		45,4	52,7	4,7	16,0	3,6	1,0	540,6
	Vegetariana	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco		25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, repolho e couve lombarda		4,8	10,4	5,1	0,6	0,0	0,1	64,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora	massa (glúten); cavala; pão (glúten)	1,8	13,0	3,7	1,4	0,2	0,1	71,8
	Mediterrânica	massada de cavala (massa espiral) com cenoura e milho		20,2	37,8	6,8	21,6	4,8	0,5	465,1
	Vegetariana	massada de grão de bico com cenoura e milho		12,8	44,1	5,4	8,2	1,0	0,2	304,9
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	seitan (glúten, soja); pão (glúten)	3,1	14,2	5,3	1,8	0,2	0,6	85,9
	Mediterrânica	perninha de frango assada com arroz de cenoura		38,9	36,2	4,3	11,5	2,0	0,6	406,4
	Vegetariana	seitan no forno com molho de laranja e arroz de cenoura		18,5	37,9	2,7	15,9	2,4	0,3	372,3
	Salada/Legumes	alface, pepino e cenoura		2,9	4,5	4,1	0,5	0,1	0,1	32,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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 (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes (espinafre, alho francês, abóbora e cenoura)	atum; pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,3	90,9
	Mediterrânica	empadão de arroz com atum, ervilhas e cenoura no forno		40,9	38,3	4,4	29,7	4,3	1,7	587,3
	Vegetariana	empadão de arroz de ervilhas e cenoura no forno		16,0	62,8	6,5	8,7	1,3	0,3	399,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Terça-Feira	Sopa	de alho francês	macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,1	17,1	7,3	1,5	0,3	0,3	93,6
	Mediterrânica	perna de porco estufada fatiada com macarronete		31,9	30,1	2,7	13,5	3,1	0,4	372,5
	Vegetariana	feijão vermelho e branco estufados com alho francês e abóbora e macarronete		20,0	62,6	5,4	9,0	1,3	0,1	411,0
	Salada/Legumes	curgete, cogumelos e feijão verde salteados		4,6	5,6	4,6	0,9	0,3	0,0	203,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Quarta-Feira	Sopa	à lavrador (couve lombarda e feijão vermelho)	tintureira frita [tintureira, farinha de trigo (glúten)]; ovo; curgete panada [farinha de trigo (glúten)]; pão (glúten)	4,2	17,7	6,6	1,4	0,2	0,3	99,9
	Mediterrânica	tintureira frita com salada camponesa (batata, ovo raspado, cenoura, ervilha e milho)		36,9	33,6	5,3	15,3	2,8	1,0	421,3
	Vegetariana	curgete panada frita com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)		8,9	35,8	7,4	8,0	1,2	0,4	252,9
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, ervilhas e milho		4,8	13,2	4,1	0,7	0,1	0,1	78,5
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten); pão (glúten)	3,8	14,1	3,3	1,4	0,2	0,1	84,3
	Mediterrânica	massada de peru (massa espiral) com feijão verde		26,8	41,3	1,9	9,2	1,3	0,5	359,7
	Vegetariana	massada de lentilhas com feijão verde		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		2,7	8,2	8,2	0,5	0,1	0,3	47,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve flor	abrótea; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Mediterrânica	posta de abrótea no forno com molho de cenoura e arroz de couve		29,6	36,7	2,6	7,7	1,1	0,4	340,0
	Vegetariana	legumes no forno (brócolos e cenoura) com arroz de couve e ervilhas		10,1	52,8	3,6	7,1	1,0	0,1	320,9
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		5,4	9,9	6,2	0,6	0,2	0,1	66,4
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.

