

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve coração		15,0	21,1	9,1	2,1	0,2	0,3	133,9
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de cenoura com arroz de grelos e salada de tomate, beterraba e alface	sopa (aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos);	22,2	59,4	10,8	17,4	1,0	0,4	487,9
	Vegetariana	Hambúrguer de couve flor no forno com arroz de grelos e salada de tomate	hambúrguer de couve-flor (gluten, ovo, leite, sesamo);	15,1	71,9	2,7	14,9	0,8	0,1	351,5
	Sobremesa	Fruta da época	pão (glúten)	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	Creme de Beterraba com curgete aos cubos		13,4	22,9	11,4	1,5	0,2	0,4	130,1
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e legumes (couve coração, couve flor e cenoura) ovo cozido	sopa (aipo); pescada; ovo; soja; gelado (leite); pão (glúten)	35,5	24,8	4,9	14,1	2,7	0,7	369,3
	Vegetariana	Estufado de soja fina com legumes salteados (couve coração, couve flor e curgete) com batata cozida		24,2	34,8	10,2	15,2	2,0	0,2	374,3
	Sobremesa	Gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	Feijão verde		14,2	20,7	8,5	2,0	0,2	0,3	128,5
	Prato	Arroz de aves com salada de tomate, cenoura e pepino	sopa (aipo); pão (glúten)	29,3	37,0	5,1	12,1	2,8	0,5	377,0
	Vegetariana	Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor) com salada de tomate, cenoura e pepino		22,3	63,0	10,1	6,8	1,1	0,3	407,1
	Sobremesa	Fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	Creme de alho francês		14,5	20,9	8,7	2,1	0,3	0,3	131,0
	Prato	Massada (cotovelinhos) de tintureira com coentros (massa cotovelinhos, ervilhas e curgete) com salada de alface	sopa (aipo); tintureira; massa (glúten); pão (glúten)	26,5	17,1	4,2	6,1	0,7	0,6	230,2
	Vegetariana	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde e curgete) com massa cotovelinhos e salada de alface		15,7	39,4	8,9	6,9	1,1	0,2	284,3
	Sobremesa	Fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	grão com espinafres		15,7	20,5	6,3	2,7	0,3	0,5	140,3
	Prato	Ervilhas estufadas com carne de porco, arroz branco e cenoura, beterraba e pepino	sopa (aipo); pão (glúten)	33,3	50,3	9,5	10,4	2,4	0,6	432,4
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz branco, cenoura, beterraba e pepino		13,4	50,9	9,5	6,2	1,0	0,4	314,6
	Sobremesa	Fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.