

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração		15,0	21,1	9,1	2,1	0,2	0,3	133,9
	Prato	Gratinado (espiral) de carne picada com cogumelos, cenoura, alface e beterraba	sopa (aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); hambúrguer de couve-flor (gluten, ovo, leite, sesamo); pão (glúten)	25,8	30,2	9,2	12,2	3,3	0,6	335,6
	Vegetariana	Hambúrguer de couve flor no forno com Fusili e salada alface e beterraba		15,3	61,3	5,6	14,8	0,8	0,3	307,6
	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
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	Abrótea cozida com batata cozida, feijão verde, cenoura, milho e ovo cozido	sopa (aipo); abrótea; ovo; soja; pão (glúten)	35,0	12,6	2,5	42,0	5,3	0,7	425,6
	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	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
4ª-feira	Sopa	Feijão verde		14,2	20,7	8,5	2,0	0,2	0,3	128,5
	Prato	Febras estufadas com arroz branco e feijão preto e salada de tomate, cenoura e pepino	sopa (aipo); pão (glúten)	24,1	30,3	3,7	9,7	2,3	0,3	307,5
	Vegetariana	Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor) com salada de tomate, cenoura e pepino		22,2	62,4	9,5	6,8	1,1	0,2	404,2
	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	de alho francês		14,5	20,9	8,7	2,1	0,3	0,3	131,0
	Prato	Bacalhau fresco gratinado com batata palha, espinafres, salada, cenoura, couve roxa e tomate	sopa (aipo); bacalhau fresco; empadão (soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	24,8	36,5	0,9	26,3	5,7	0,8	531,6
	Vegetariana	Empadão de soja, espinafres e salada de alface e beterraba		22,0	31,0	6,6	15,7	2,1	0,6	354,8
	Sobremesa	Gelatina de ananás		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	de grão com espinafres		15,7	20,5	6,3	2,7	0,3	0,5	140,3
	Prato	Frango corado com alecrim com esparguete, ervilhas, milho e cenoura	sopa (aipo); esparguete (glúten); bolonhesa de lentilhas (glúten); pão (glúten)	37,8	35,1	4,5	10,5	1,9	0,5	388,9
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas, cenoura e curgete		18,4	50,9	6,8	6,4	1,0	0,2	338,7
	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.