

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos picados		14,9	15,7	4,0	2,4	0,3	0,2	115,2
	Prato	Tesourinhos de Peixe no forno com arroz de Feijão catarino e salada de alface e couve roxa	sopa (aipo); tesourinhos (glúten, peixe); pão (glúten)	14,8	49,1	3,2	11,9	0,8	0,1	365,7
	Vegetariana	Lentilhas, cenoura e milho estufados com arroz branco e salada de cenoura e beterraba ralada		17,4	61,5	9,5	5,8	0,8	0,6	372,9
	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	de hortaliça		15,0	20,2	8,5	2,2	0,2	0,3	131,3
	Prato	Bife de frango com cogumelos com massa espiral tricolor e legumes cozidos (brócolos e couve flor)	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	30,0	27,3	3,1	14,0	2,7	0,3	354,7
	Vegetariana	Massa espiral tricolor com favas, brócolos, couve flor e tomate		19,5	31,8	7,4	6,7	0,9	0,2	266,7
	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
4ª-feira	Sopa	Creme de couve flor		15,4	19,4	7,4	2,0	0,2	0,3	128,4
	Prato	Filete de paloco estufada com ervas de provence com arroz de cenoura salada de tomate e milho	sopa (aipo); filete de paloco; iogurte (leite); pão (glúten)	24,1	52,6	3,9	7,5	1,1	0,4	381,3
	Vegetariana	Chili vegetariano (feijão catarino, curgete, feijão verde e tomate) com arroz de cenoura e salada de tomate e milho		21,9	74,4	9,1	7,1	1,1	0,4	453,9
	Sobremesa	Iogurte de aromas		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 Feijão catarino com lombardo ripado		14,3	19,6	5,9	1,9	0,2	0,2	124,5
	Prato	Rolo de carne com molho de cenoura e esparguete e couve roxa e alface	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	26,6	28,0	6,7	10,0	2,3	0,3	309,1
	Vegetariana	Ervilhas e legumes estufados (curgete, cenoura e coube branca) com massa esparguete e salada de alface e couve roxa		17,8	41,7	11,2	6,9	1,1	0,3	301,4
	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	Creme de abóbora com massinhas		14,5	27,6	7,9	2,0	0,2	0,3	157,0
	Prato	Abrótea estufada com molho de tomate (lascas) com batata no forno e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	sopa (glúten, aipo); abrótea; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	27,9	26,3	7,1	5,7	0,9	0,4	269,8
	Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes (couve flor, feijão verde e curgete) com batata no forno		7,9	24,8	5,8	5,8	0,9	0,2	184,1
	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

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.