

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos picados		15,5	20,1	8,1	2,4	0,3	0,3	134,6
	Prato	Saladinha de atum com feijão frade, batata, cenoura e couve flor	sopa (aipo); atum; pão (glúten)	33,1	35,7	5,2	17,2	1,7	1,2	433,0
	Vegetariana	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura e couve flor		20,8	62,1	7,1	6,0	1,1	0,2	391,6
	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	Carnaval								
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
	Pão									
4ª-feira	Sopa	Puré de Feijão catarino com lombardo ripado		14,3	19,6	5,9	1,9	0,2	0,2	124,5
	Prato	Perna de peru com massa espiral, salada de alface, cenoura e couve roxa	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	28,6	30,5	6,2	15,0	3,8	0,4	370,4
	Vegetariana	Ervilhas e legumes estufados (curgete, cenoura e couve branca) com massa espiral 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
5ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas		14,5	27,6	7,9	2,0	0,2	0,3	157,0
	Prato	Filete de pescada estufado com coentros e batata cozida feijão verde, ervilha e cenoura	sopa (glúten, aipo); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	23,7	27,5	6,6	6,9	1,0	0,6	268,0
	Vegetariana	Estufado de grão, nabo aos cubos, feijão verde e curgete com batata no forno		14,9	51,8	8,4	8,2	1,1	0,2	344,6
	Sobremesa	Pudim flan		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	Juliana		13,4	19,2	7,4	1,9	0,2	0,3	118,5
	Prato	Arroz de açafreão ervilhas e carne de porco, salada de alface, cenoura e pepino	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	26,1	30,5	4,1	9,9	2,3	0,3	318,1
	Vegetariana	Arroz de açafreão, ervilhas, cogumelos e cenoura		5,2	28,8	3,1	5,6	0,8	0,2	189,4
	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

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.