

			alergéneos (*)	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	Arroz de Maruca com coentros, alface, tomate e pepino	sopa (aipo); maruca; pão (glúten)	21,7	34,0	2,4	0,7	0,1	0,4	232,4
	Vegetariana	Lentilhas, cenoura e milho estufados com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino		17,5	57,1	5,1	6,2	0,9	0,3	358,6
	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	Juliana		13,4	19,2	7,4	1,9	0,2	0,3	118,5
	Prato	Perna de peru fatiada com massa espiral e 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	<i>Ervilhas e legumes estufados (curgete, cenoura e coube branca) com massa espiral e salada de alface e couve roxa</i>		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
4ª-feira	Sopa	Feijão catarino com lombardo ripado		14,3	19,6	5,9	1,9	0,2	0,2	124,5
	Prato	Filete de red-Fish estufado com molho de cenoura, batata cozida e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	sopa (aipo); red-fish; soja; pão (glúten)	23,1	21,0	5,4	8,2	1,3	0,6	251,2
	Vegetariana	Chili de soja com cenoura ralada		35,5	76,6	10,6	16,0	2,2	0,3	598,3
	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
5ª-feira	Sopa	sopa de legumes		13,4	19,2	7,4	1,9	0,2	0,3	118,5
	Prato	Arroz de açafreão com carne (carne de porco, frango, cenoura, milho e ervilha)	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	34,3	47,1	3,2	18,5	4,1	0,4	497,4
	Vegetariana	Arroz de açafreão com cogumelos, ervilha, cenoura, milho e feijão verde		6,9	35,5	4,5	6,1	0,9	0,3	226,3
	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	Creme de abóbora com massinhas		14,5	27,6	7,9	2,0	0,2	0,3	157,0
	Prato	Pescada gratinado com cenoura, alface, pepino e beterraba	sopa (glúten, aipo); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	26,7	26,7	8,2	7,0	1,0	0,8	278,4
	Vegetariana	<i>Estufado de grão, nabo aos cubos, feijão verde e curgete com batata no forno</i>		14,9	51,8	8,4	8,2	1,1	0,2	344,6
	Sobremesa	Pudim		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

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.