

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de Abóbora de massinha		14,5	27,6	7,9	2,0	0,2	0,3	157,0
	Prato	Bolonhesa de vitela, salada de alface, milho e cenoura	sopa (aipo, glúten); bolonhesa de vitela	20,8	47,7	4,7	19,6	1,0	0,2	454,6
	Vegetariana	Hamburguer vegetariano com tomilho, esparguete e salada de alface, milho e cenoura	[carne picada de vaca: glúten, soja, sulfitos; esparguete (glúten)]; hambúrguer	16,6	73,5	3,0	15,3	0,8	0,3	367,7
	Sobremesa	Fruta da época	vegetariano (glúten, ovo); 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	sopa de brócolos		15,2	18,3	6,5	2,4	0,3	0,2	126,9
	Prato	Salada de Bacalhau fresco com grão (bacalhau fresco, batata, grão, cenoura ao cubo, couve de Bruxelas e Salada de grão (grão estufado com batata, cenoura, couve de Bruxelas e feijão verde)	sopa (aipo); bacalhau fresco;	38,3	41,7	7,8	15,2	3,0	0,6	460,1
	Vegetariana		gelatina (sulfitos); pão (glúten)	15,9	52,0	8,4	8,7	1,2	0,2	353,9
	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
4ª-feira	Sopa	Juliana		13,4	19,2	7,4	1,9	0,2	0,3	118,5
	Prato	Tirinhas de porco com arroz de cenoura, alface e pepino	sopa (aipo); soja;	24,0	27,8	3,9	9,7	2,3	0,3	296,8
	Vegetariana	Soja e couve de Bruxelas estufadas com arroz e salada de alface, pepino	pão (glúten)	22,8	38,3	7,9	16,2	2,3	0,1	392,7
	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
5ª-feira	Sopa	Feijão branco com cenoura aos cubos		14,3	19,6	5,9	1,9	0,2	0,2	124,6
	Prato	Abrótea estufada com pimentos (lascas), com massa macarronete e salada de alface e couve roxa	sopa (aipo); abrótea; massa	27,2	25,9	4,7	6,0	0,9	0,3	267,8
	Vegetariana	Feijão encarnado estufado com milho, curgete com massa macarronete e salada de alface e couve roxa	(glúten); pão (glúten)	21,5	50,7	6,7	6,9	1,1	0,3	354,3
	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 alho francês com curgete aos cubos		15,5	22,1	9,8	2,2	0,3	0,3	141,1
	Prato	Perna de Peru assada com ervas de provence (lascas) e cenoura com arroz de lentilhas e salada de tomate e Empadão de arroz com lentilhas e cenoura baby com salada de tomate e pepino	sopa (aipo); pão (glúten)	31,4	39,1	5,7	15,4	4,0	0,5	423,7
	Vegetariana			16,7	60,6	5,6	5,9	0,9	0,2	368,2
	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

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.