

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Grelos		15,1	19,4	7,4	2,2	0,3	0,3	129,2
	Prato	Empadão de arroz com atum e cenoura ao cubo com salada de alface, cenoura e milho	sopa (aipo); atum; pão (glúten)	26,6	34,1	5,1	17,3	1,6	1,4	400,8
	Vegetariana	Arroz de feijão catarino com legumes estufados (curgete, lombardo e cenoura) com salada de alface e milho		22,5	65,3	8,4	7,0	1,0	0,4	418,5
	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	Feijão verde		14,2	20,7	8,5	2,0	0,2	0,3	128,5
	Prato	Perna de frango assada com alecrim com massa espiral e salada de tomate, pepino e couve roxa	sopa (aipo); massa (glúten); soja; pão (glúten)	32,6	28,4	4,4	8,6	1,5	0,4	320,5
	Vegetariana	Soja e couve de Bruxelas estufadas com massa espiral e salada de tomate, pepino e couve roxa		23,6	41,7	10,9	16,2	2,3	0,2	408,3
	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 catarino com hortaliça		17,1	24,1	8,6	2,5	0,2	0,3	158,5
	Prato	Peixe desfiado gratinado com batata palha, cenoura ralada e salada tomate, alface e milho	sopa (aipo); peixe; pudim (leite); pão (glúten)	28,7	48,0	4,9	8,6	1,2	0,6	389,0
	Vegetariana	Ervilhas, couve branca e curgete estufados com arroz branco e salada de tomate, alface e milho		16,1	52,7	7,0	6,9	1,0	0,3	339,6
	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
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		13,4	19,2	7,4	1,9	0,2	0,3	118,5
	Prato	Carne à Lavrador (carne de porco aos cubos guisada com feijão, cenoura, lombardo e macarronete)	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	29,2	32,2	4,2	9,8	2,2	0,3	334,9
	Vegetariana	Feijão estufado, massa macarronete, cenoura e lombardo		19,3	45,1	6,2	6,5	1,0	0,2	319,5
	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	Feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
	Pão									

**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.