

			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	Bolonhesa de cavala e cenoura ao cubo com salada de alface, pepino e milho	sopa (aipo); cavala; soja; massa (glúten); pão (glúten)	30,6	50,9	5,3	16,3	2,5	1,6	477,4
	Vegetariana	Bolonhesa de soja e cenoura ao cubo com salada de alface e milho	(glúten)	22,3	39,0	7,7	15,7	2,1	0,3	388,8
	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	Caldo Verde		3,8	11,0	3,4	1,3	0,1	0,1	71,0
	Prato	Arroz de aves e salada de tomate, pepino e couve roxa	sopa (aipo); soja; pão (glúten)	30,5	38,0	5,7	12,1	2,8	0,4	385,1
	Vegetariana	Soja e couve de Bruxelas estufadas com arroz 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	Creme de cenoura com coentros		13,2	17,5	5,8	1,9	0,2	0,2	111,0
	Prato	Red-Fish estufado com molho de cenoura (lascas) com batata cozida e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	sopa (aipo); red-fish; cogumelos (sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	26,0	28,1	8,6	8,4	1,3	0,4	293,3
	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	gelatina		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
5ª-feira	Sopa	Macedónia		13,4	19,2	7,4	1,9	0,2	0,3	118,5
	Prato	Carne de Porco aos cubos com macarronete (carne de porco aos cubos, massa macarronete, grão, cenoura aos cubos e lombardo)	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	29,8	30,9	5,5	11,2	2,4	0,3	347,4
	Vegetariana	Rancho vegetariano (grão estufado, massa macarronete, cenoura e lombardo)		13,9	1,0	42,1	8,1	1,0	0,2	299,4
	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 lentilhas e cenoura ralada		14,5	19,8	5,8	1,9	0,2	0,2	125,9
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de ervilhas, salada de tomate, alface e milho	sopa (aipo); tesourinhos (glúten, peixe); pão (glúten)	16,8	63,7	2,3	13,8	1,1	0,1	451,1
	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	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.