

			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	Fusili tricolor com atum, ervilhas, salada de alface, cenoura e beterraba	sopa (aipo); atum; massa (glúten); pão (glúten)	30,5	32,7	9,6	17,7	1,7	1,4	414,1
	Vegetariana	Saladinha de feijão frade, cenoura, brócolos e batata		20,7	61,0	6,1	6,4	1,2	0,2	390,1
	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	Tirinhas de frango com arroz de cenoura, alface, beterraba e pepino	sopa (aipo); soja; pão (glúten)	26,7	31,1	7,2	13,5	2,7	0,5	354,1
	Vegetariana	Soja e couve de Bruxelas estufadas com arroz e salada de alface, pepino		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
4ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros		13,2	17,5	5,8	1,9	0,2	0,2	111,0
	Prato	Bacalhau fresco, batata grão, couve e cenoura e ovo cozido	sopa (aipo); bacalhau fresco; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	35,7	38,3	4,1	14,3	2,7	0,6	427,5
	Vegetariana	Salada de batata, grão, couve e cenoura e ovo cozido		22,7	49,5	6,6	14,7	2,7	0,5	425,7
	Sobremesa	Pudim de chocolate		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 Favas	sopa (aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); hambúrguer de quinoa (glúten, soja); pão (glúten)	16,9	22,7	5,5	2,0	0,3	0,1	147,8
	Prato	Hambúrguer de aves, esparguete, couve roxa, pepino e alface		18,4	29,8	4,6	17,1	0,9	0,1	348,0
	Vegetariana	Hambúrguer de quinoa com esparguete, couve roxa e alface		17,1	69,7	3,6	15,0	0,8	0,1	351,3
	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	Hortaliça		15,0	20,2	8,5	2,2	0,2	0,3	131,3
	Prato	Filete de escamudo de cebolada, arroz branco, alface, tomate e cenoura ralada	sopa (aipo); escamudo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	21,7	28,6	4,6	5,9	0,9	0,4	256,6
	Vegetariana	Arroz de cogumelos, ervilhas, grão, alface, cenoura e tomate		16,4	56,8	6,2	8,4	1,1	0,2	373,5
	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

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.