

			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	de couve flor		99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Normal	almôndegas com molho de tomate e massa esparguete	sopa (aipo, sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); soja; pão (glúten)	332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4
	Vegetariana	strogonoff de soja e cogumelos e massa esparguete		286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	Salada/Legumes	alface, cenoura e tomate		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	creme de legumes		90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Normal	saladinha de pescada com feijão frade e arroz branco	sopa (aipo, sulfitos); pescada; leite; creme (leite); pão (glúten)	388,6	7,3	1,2	48,6	1,4	30,8	0,4
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com molho verde e arroz branco		385,3	6,1	1,2	62,9	2,7	18,1	0,1
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e pepino		42,6	0,2	0,1	7,4	7,0	3,0	0,2
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		42,5/ 99,1	0,3/ 3,6	0,0/ 1,5	9,4/ 12,1	9,3/ 12,1	0,6/ 4,9	0,0/ 0,1
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora		78,8	1,7	0,3	13	4,5	2,7	0,1
	Normal	jardineira de frango (batata, frango e legumes)		443,7	24,4	5,3	22,6	5,3	33,0	0,4
	Vegetariana	jardineira de legumes (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	301,0	8,3	1,3	40,5	10,1	15,5	0,3
	Salada/Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de alho francês		83,5	1,3	0,2	1,5	6,8	3,0	0,3
	Normal	lombo de porco no forno fatiado com massa cotovelinhos		372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariana	favas gratinadas com pimento, cebola e cenoura com massa cotovelinhos	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	294,9	5,9	0,9	43,5	6,5	16,7	0,2
	Salada/Legumes	milho, beterraba e cenoura		77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	de brócolos		99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	maruca no forno com arroz de tomate		251,3	5,4	0,8	26,1	1,9	23,4	0,5
	Vegetariana	arroz de 2 feijões (feijão branco e feijão vermelho) com cenoura e couve lombarda e arroz	sopa (aipo, sulfitos); maruca; pão (glúten)	377,1	6,2	0,9	61,3	4,4	18,0	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 capitação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete	sopa (aipo, sulfitos); barrinhas de pescada (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	70,9	1,7	0,4	11,5	5,9	9,8	0,3
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz de açafrão		329,5	11,8	0,8	43,5	0,5	11,5	0,1
	Vegetariana	salteado de lentilhas com cenoura e arroz de açafrão		351,4	5,6	0,8	28,0	3,2	15,8	0,2
	Salada/Legumes	pepino, tomate e alface		16,9	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	de repolho	sopa (aipo, sulfitos); chouriço (soja); macarronete (glúten); pão (glúten)	83,4	1,8	0,3	13,7	5,1	10,5	0,3
	Normal	rancho [carne de porco, grão de bico, chouriço, couve lombarda, cenoura e macarronete]		378,5	14,3	3,4	31,8	6,4	30,3	0,9
	Vegetariana	rancho vegetariano		353,1	8,4	1,1	52,7	7,5	15,7	0,2
	Salada/Legumes	incorporados: couve lombarda e cenoura		23,2	0,1	0,0	3,7	3,5	2,0	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo, sulfitos); pescada; cogumelos (sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	81,8	1,7	0,3	12,7	6,8	11,4	0,3
	Normal	pescada assada com molho de orégãos e arroz de ervilhas		273,6	7,0	1,0	26,5	1,1	25,0	0,4
	Vegetariana	estufado de cogumelos e tomate com arroz		204,3	5,6	0,8	33,4	1,6	4,2	0,1
	Salada/Legumes	cenoura, beterraba e tomate		35,0	0,1	0,0	7,0	6,9	1,7	0,3
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		42,5/ 48,8	0,3/ 0,0	0,0/ 0,0	9,4/ 0,0	9,3/ 0,0	0,6/ 12,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	74,1	1,7	0,4	12,2	6,2	9,9	0,3
	Normal	frango assado com esparguete de cenoura e ervilhas		416,5	24,6	5,3	16,3	3,5	31,9	0,4
	Vegetariana	legumes estufados (repolho e cenoura) com ervilhas e esparguete salteado		279,8	6,7	1,0	39,7	5,8	14,5	0,2
	Salada/Legumes	tomate, milho e alface		46,0	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo, sulfitos); tamboril; delícias (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); pão (glúten)	55,2	1,6	0,3	10,7	5,1	9,0	0,3
	Normal	arroz de tamboril [tamboril aos cubos, pimentos e delicias]		272,0	7,0	0,8	26,0	1,0	25,5	0,3
	Vegetariana	arroz de feijão branco com pimentos e tomate		361,1	6,4	1,0	56,9	4,1	17,6	0,2
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		43,4	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); carne picada (soja, glúten, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Normal	esparguete à bolonhesa		328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com pimento e massa esparguete		392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada/Legumes	alface e tomate		11,7	0,2	0,0	1,5	1,5	1,1	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	de legumes	sopa (aipo, sulfitos); cavala; ovo; pão (glúten)	110,3	1,8	0,2	20,5	8,9	10,5	0,3
	Normal	salada de cavala com feijão verde, batata e ovo		287,3	12,7	2,2	22,6	5,3	20,2	1,0
	Vegetariana	salada de legumes [batata, feijão verde, ervilhas e cenoura]		245,5	6,0	0,9	34,9	7,2	12,4	0,2
	Salada/Legumes	incorporados: feijão verde, cenoura e ervilhas		46,3	0,4	0,1	7,3	4,3	3,6	0,1
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	de favas	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	113,9	1,6	0,2	18,3	2,4	13,6	0,1
	Normal	feijoada à portuguesa com arroz branco		517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0
	Vegetariana	feijoada vegetariana com arroz branco		373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda		36,8	0,3	0,0	5,1	4,9	3,7	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo, sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	67,9	1,7	0,4	11,4	5,7	9,3	0,3
	Normal	arroz de aves [frango e peru]		415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5
	Vegetariana	arroz de feijão frade com cenoura e milho		485,9	7,3	1,4	82,3	4,3	20,6	0,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		37,1	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	Sobremesa	fruta da época/pudim		42,5/ 88,7	0,3/ 2,0	0,0/ 1,1	9,4/ 12,6	9,3/ 5,1	0,6/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo, sulfitos); filete de pescada; puré (leite); seitan (glúten, soja); puré vegetariano (soja); pão (glúten)	77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Normal	filetes de pescada no forno com puré		296,4	9,1	1,4	25,6	3,5	27,4	0,6
	Vegetariana	seitan no forno com puré		243,6	10,9	3,3	18,5	1,5	17,2	0,5
	Salada/Legumes	alface, pepino e cenoura		20,9	0,3	0,1	3,1	2,9	1,6	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo, sulfitos); atum; pão (glúten)	55,2	1,6	0,3	10,7	5,1	9,0	0,3
	Normal	empadão de arroz de atum , ervilhas e cenoura no forno		587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7
	Vegetariana	empadão de arroz de ervilhas e cenoura no forno		244,0	6,0	0,9	35,7	2,7	10,9	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		27,1	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo, sulfitos); macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	76,7	1,8	0,4	12,4	6,4	10,2	0,3
	Normal	carne de porco estufada com macarronete, ervilhas e cenoura		255,6	9,6	2,2	18,2	3,9	24,2	0,3
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete		392,0	6,7	0,8	63,6	5,8	19,1	0,2
	Salada/Legumes	alface, cenoura e milho		48,0	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); ovo; filletes de pescada panados (pescada, glúten); pão (glúten)	124,2	1,8	0,3	21,8	6,4	12,6	0,3
	Normal	salada russa [batata, cenoura, ervilhas, ovo e milho] com filletes de pescada panados no forno		433,2	19,6	3,1	28,9	4,0	34,9	2,6
	Vegetariana	curgete frita com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)		242,2	4,6	0,6	36,4	8,7	13,4	0,7
	Salada/Legumes	cenoura, ervilhas e milho		65,7	0,6	0,0	11,7	2,6	3,4	0,3
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	74,1	1,7	0,4	12,2	6,2	9,9	0,3
	Normal	massada de peru (massa espiral)		325,9	13,0	3,2	23,0	2,4	28,7	0,2
	Vegetariana	massada de lentilhas		304,8	5,9	0,9	45,3	1,5	16,3	0,1
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		31,5	0,1	0,0	5,3	4,8	2,6	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo, sulfitos); abrótea; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	81,8	1,7	0,3	12,7	6,8	11,4	0,3
	Normal	abrótea no forno com arroz de açafreão		294,3	1,7	0,2	35,6	1,0	0,3	0,3
	Vegetariana	legumes no forno (feijão verde, brócolos e cenoura) com arroz de ervilhas e couve		259,5	6,2	0,9	40,6	6,0	9,6	0,2
	Salada/Legumes	couve, ervilhas e cenoura		43,0	0,3	0,0	6,0	3,6	4,0	0,1
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		42,5/ 48,8	0,3/ 0,0	0,0/ 0,0	9,4/ 0,0	9,3/ 0,0	0,6/ 12,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.







DIA MUNDIAL DO

TEATRO

27 MARÇO



Ruy de Carvalho
Eunice Muñoz
Maria do Céu Guerra
Diogo Infante
Rita Blanco

