

			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca		74,2	1,9	0,4	11,7	6,2	10,0	0,2
	Normal	hambúrguer estufado com massa macarronete	sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer (glúten); soja, sulfitos; massa (glúten); pão (glúten)	372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8
	Vegetariana	favas estufadas com molho de tomate e massa macarronete		321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5
	Salada/Legumes	milho, tomate e couve roxa		80,9	0,8	0,0	15,1	5,1	3,7	0,3
	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 brócolos		99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	filetes de pescada com arroz de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	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 abóbora,		78,8	1,7	0,3	13	4,5	2,7	0,1
	Normal	perna de frango no forno com orégãos e massa espiral		318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariana	massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	292,5	8,2	1,1	40,7	5,4	13,3	0,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		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
Quinta-Feira	Sopa	de feijão branco e espinafres		85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Normal	abrótea estufada com arroz de açafraão	sopa (aipo, sulfitos);	342,6	7,4	1,1	40,1	0,6	27,7	0,4
	Vegetariana	salada de 3 feijões com batata cozida	abrótea; pudim (leite); pão (glúten)	431,1	1,5	0,3	74,5	8,6	28,2	0,4
	Salada/Legumes	cenoura, brócolos e couve em juliana		42,4	0,6	0,1	5,3	4,9	4,2	0,1
	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	creme de legumes		55,2	1,6	0,3	10,7	5,1	9,0	0,3
	Normal	esparguete à bolonhesa	sopa (aipo, sulfitos);	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariana	bolonhesa de couve flor	esparguete (glúten); carne picada (glúten); soja, sulfitos);	247,2	8,0	1,2	34,3	4,1	8,7	0,2
	Salada/Legumes	cenoura, beterraba e pepino	pão (glúten)	34,5	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	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	Açúç.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora	67,9	1,7	0,4	11,4	5,7	9,3	0,3
	Normal	massa de cavala e ovo (cavala, ovo cozido, cenoura, milho e cogumelos)	346,2	16,7	2,8	27,3	4,0	21,8	1,4
	Vegetariana	massa de legumes colorida (massa cotovelos, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos)	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	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	feriado							
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde	74,1	1,7	0,4	12,2	6,2	9,9	0,3
	Normal	pescada no forno com batata	291,8	9,0	1,3	24,0	2,0	27,9	0,6
	Vegetariana	legumes no forno (brócolos e curgete) com batata	456,2	5,4	0,9	72,7	10,1	15,9	0,3
	Salada/Legumes	feijão verde, cenoura e couve flor	46,2	0,3	0,1	7,3	6,1	3,7	0,1
	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 macedónia de legumes	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Normal	pá de porco no forno fatiada com esparguete	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Vegetariana	bolonhesa de soja com pimento e massa esparguete	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês	83,5	1,3	0,2	1,5	6,8	3,0	0,3
	Normal	barritas de peixe com arroz de tomate	545,3	27,3	1,8	54,6	1,6	19,7	0,2
	Vegetariana	couve flor frita com arroz de tomate	520,6	20,2	5,0	40,4	3,0	23,4	0,4
	Salada/Legumes	tomate, couve em juliana e cenoura	40,5	0,4	0,0	6,6	6,4	3,0	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

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúç.=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	Açúç.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	74,2	1,9	0,4	11,7	6,2	10,0	0,2
	Normal	hambúrguer estufado com massa macarronete		372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8
	Vegetariana	favas estufadas com molho de tomate e massa macarronete		321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5
	Salada/Legumes	milho, tomate e couve roxa		80,9	0,8	0,0	15,1	5,1	3,7	0,3
	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 brócolos	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	filetes de pescada com arroz de cenoura		300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	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 abóbora	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	78,8	1,7	0,3	13	4,5	2,7	0,1
	Normal	perna de frango no forno com orégãos e massa espiral		318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariana	massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)		292,5	8,2	1,1	40,7	5,4	13,3	0,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		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
Quinta-Feira	Sopa	de feijão branco e espinafres	sopa (aipo, sulfitos); abrótea; pudim (leite); pão (glúten)	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Normal	abrótea estufada com arroz de açafrão		342,6	7,4	1,1	40,1	0,6	27,7	0,4
	Vegetariana	salada de 3 feijões com batata cozida		431,1	1,5	0,3	74,5	8,6	28,2	0,4
	Salada/Legumes	cenoura, brócolos e couve em juliana		42,4	0,6	0,1	5,3	4,9	4,2	0,1
	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	creme de legumes	sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	55,2	1,6	0,3	10,7	5,1	9,0	0,3
	Normal	esparguete à bolonhesa		328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariana	bolonhesa de couve flor		247,2	8,0	1,2	34,3	4,1	8,7	0,2
	Salada/Legumes	cenoura, beterraba e pepino		34,5	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	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) / Açúç.=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 esclarecimento 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 abóbora		67,9	1,7	0,4	11,4	5,7	9,3	0,3
	Normal	massa de cavala e ovo (cavala, ovo cozido, cenoura, milho e cogumelos)	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cavala; ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	346,2	16,7	2,8	27,3	4,0	21,8	1,4
	Vegetariana	massa de legumes colorida (massa cotovelos, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos)		286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	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									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde		74,1	1,7	0,4	12,2	6,2	9,9	0,3
	Normal	pescada no forno com batata	sopa (aipo, sulfitos); pescada; pão (glúten)	291,8	9,0	1,3	24,0	2,0	27,9	0,6
	Vegetariana	legumes no forno (brócolos e curgete) com batata		456,2	5,4	0,9	72,7	10,1	15,9	0,3
	Salada/Legumes	feijão verde, cenoura e couve flor		46,2	0,3	0,1	7,3	6,1	3,7	0,1
	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 macedónia de legumes		77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Normal	pá de porco no forno fatiada com esparguete	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); soja; pão (glúten)	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Vegetariana	bolonhesa de soja com pimento e massa esparguete		420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês		83,5	1,3	0,2	1,5	6,8	3,0	0,3
	Normal	barritas de peixe com arroz de tomate	sopa (aipo, sulfitos); barritas de peixe (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); pão (glúten)	545,3	27,3	1,8	54,6	1,6	19,7	0,2
	Vegetariana	couve flor frita com arroz de tomate		520,6	20,2	5,0	40,4	3,0	23,4	0,4
	Salada/Legumes	tomate, couve em juliana e cenoura		40,5	0,4	0,0	6,6	6,4	3,0	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

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.

