

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca								
	Normal	rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete								
	Vegetariana	lentilhas estufadas com pimento e massa esparguete								
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								
Terça-Feira	Sopa	de feijão frade com hortaliça								
	Normal	peixe vermelho no forno com batata e brócolos cozidos								
	Vegetariana	cogumelos no forno com batata e brócolos cozidos								
	Salada/Legumes	alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	fruta da época/gelatina								
	Pão	pão de mistura								
Quarta-Feira	Sopa	da horta								
	Normal	feijoada à portuguesa com arroz branco								
	Vegetariana	feijoada vegetariana com arroz branco								
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora								
	Normal	massada de cavala com cenoura e milho								
	Vegetariana	massada de feijão frade com cenoura e milho								
	Salada/Legumes	alface, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida								
	Pão	pão de mistura								
Sexta-Feira	Sopa	de espinafres								
	Normal	perninha de frango assada com arroz de cenoura								
	Vegetariana	seitan no forno com arroz de cenoura								
	Salada/Legumes	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	pão de mistura								

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.