

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo, sulfitos); atum; pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Normal	empadão de arroz de atum , ervilhas e cenoura no forno		42,9	45,4	5,2	29,9	4,3	1,8	613,9
	Vegetariana	empadão de arroz de ervilhas e cenoura no forno		21,0	45,4	5,2	18,2	3,5	0,8	421,9
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Terça-Feira	Sopa	de alho francês	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	2,8	16,5	6,9	1,4	0,2	0,2	89,5
	Normal	carne de vaca estufada com batata assada		23,4	20,1	1,8	14,4	4,3	0,3	305,7
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e batata assada		19,1	63,6	5,8	6,7	0,8	0,2	392,0
	Salada/Legumes	curgete, cogumelos e feijão verde salteados		3,2	3,6	2,9	0,7	0,2	0,0	32,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quarta-Feira	Sopa	à lavrador	Sopa (aipo, sulfitos); tintureira panada (peixe, glúten); pão (glúten)	13,9	24,3	8,7	2,1	0,2	0,3	142,3
	Normal	tintureira panada no forno com arroz de ervilhas		28,1	47,9	2,2	9,7	1,3	0,7	397,2
	Vegetariana	curgete no forno com arroz de ervilhas		12,6	45,0	4,3	6,3	1,0	0,2	292,5
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		2,8	3,9	3,5	0,3	0,0	0,0	44,0
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		0,6/ 0,2	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	42,5/ 39,0
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quinta-Feira	Sopa									
	Normal	feriado								
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve flor	Sopa (aipo, sulfitos); argolinhas de pota (pota, glúten); gelado (leite); pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Normal	argolinhas de pota no forno com arroz de couve		8,7	59,6	3,2	23,1	1,8	0,3	486,6
	Vegetariana	legumes no forno (feijão verde, brócolos e cenoura) com arroz de ervilhas e couve		5,4	51,3	3,7	3,4	0,5	0,2	262,3
	Salada/Legumes	alface, cenoura e tomate		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época/gelado		0,6/ 5,4	9,4/ 32,6	9,3/ 32,6	0,3/ 16,4	0,0/ 9,2	0,0/ 0,2	42,5/ 296
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

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.

**1 de Dezembro de 1640**

Restauração de uma dinastia nacional em Portugal

Após 60 anos de domínio dos Habsburgos, de origem alemã, **PORTUGAL** volta a ter como família real uma casa aristocrática nacional e um rei vivendo permanentemente no País.

D. João, duque de Bragança, subiu ao trono como **D. João IV**.



**A aclamação de D. João IV**  
*Veloso Salgado (1864-1945)*