

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e feijão verde	Sopa (aipo, sulfitos); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	1,8	13,0	3,7	1,4	0,2	0,1	71,8
	Normal	massa de ovo colorida (ovo mexido, fiambre, massa espiral, cenoura, milho e cogumelos)		17,2	27,9	3,3	12,3	3,5	1,3	292,9
	Vegetariana	massa de legumes colorida (massa espiral, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos)		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	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 minestrone	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	3,2	11,5	3,2	1,6	0,2	0,1	77,5
	Normal	arroz de aves (frango e peru)		40,6	39,8	0,6	9,9	1,7	0,5	415,6
	Vegetariana	arroz de lentilhas com cenoura		18,1	62,5	3,1	7,7	1,1	0,2	399,8
	Salada/Legumes	alface, couve em juliana e milho		3,6	8,5	1,8	0,7	0,0	0,2	53,8
	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	de feijão vermelho com couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); salmão; pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Normal	massada de salmão e legumes (massa macarronete)		29,8	27,0	3,7	34,8	6,8	0,5	542,9
	Vegetariana	crepes vegetarianos no forno com massa de legumes (massa macarronete)		7,0	39,5	4,7	8,8	1,6	0,1	269,2
	Salada/Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		0,6/0,4	9,4/18,3	9,3/18,3	0,3/0,7	0,0/0,1	0,0/0,0	42,5/78,0
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quinta-Feira	Sopa	de macedónia de legumes	Sopa (aipo, sulfitos); (soja); pão (glúten)	2,0	12,9	3,2	1,4	0,2	0,1	77,2
	Normal	jardineira de carne de vaca (batata, carne de vaca e legumes)		23,5	27,4	6,1	11,4	2,2	0,3	308,3
	Vegetariana	jardineira de favas (favas, batata e legumes)		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e pimento		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	Sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada (glutén, pescada); rissóis de tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo); iogurte (leite); pão (glúten)	6,5	19,8	9,7	1,6	0,2	0,3	118,9
	Normal	filetes de pescada no forno com arroz de tomate e feijão terrestre		29,0	35,6	1,5	10,2	1,9	0,3	355,4
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres fritos com arroz de tomate e feijão terrestre		7,0	48,8	5,5	20,3	1,4	0,4	502,9
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cenoura		2,6	5,3	4,8	0,1	0,0	0,1	31,5
	Sobremesa	fruta da época/iogurte		0,6/5,1	9,4/12,6	9,3/5,1	0,3/2,0	0,0/1,1	0,0/0,2	42,5/88,7
	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 captação prevista para cada dose individual.

