

Segunda-Feira	Sopa	Feriado									
	Normal										
	Vegetariana										
	Salada/Legumes										
	Sobremesa										
	Pão										

Terça-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (sulfitos); pota; crepes de legumes (glúten, soja, sésamo); pão (glúten)	9,0	10,7	5,1	1,6	0,3	0,3	55,2
	Normal	argolas de pota no forno com arroz de ervilhas		23,7	33,7	1,4	6,9	1,2	1,0	295,2
	Vegetariana	crepes de legumes no forno com arroz de ervilhas		8,5	71,2	5,7	9,5	1,6	1,2	410,5
	Salada/Legumes	couve roxa, pimento e tomate		2,1	4,6	4,1	0,3	0,0	0,0	28,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		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

Quarta-Feira	Sopa	de abóbora com lentilhas	Sopa (sulfitos); pão (glúten)	2,4	19,7	8,3	1,9	0,2	0,3	105,1
	Normal	jardineira de frango (batata, frango e legumes)		41,5	28,4	1,2	4,0	1,0	0,6	318,6
	Vegetariana	jardineira de legumes (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)		41,2	26,2	1,0	4,0	1,0	0,5	308,9
	Salada/Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		3,4	6,9	4,0	0,4	0,1	1,0	43,8
	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

Quinta-Feira	Sopa	creme de alho francês e couve lombarda	Sopa (sulfitos); atum; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Normal	saladinha de atum com feijão frade e molho verde e arroz branco		25,8	34,4	0,5	16,9	1,6	1,1	397,6
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com molho verde e arroz branco		19,4	75,0	3,7	4,6	0,7	0,2	426,8
	Salada/Legumes	milho, beterraba e cenoura		22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		0,6/ 12,2	9,4/ 0,0	9,3/ 0,0	0,3/ 0,0	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	42,5/ 48,8
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

Sexta-Feira	Sopa	de brócolos e couve flor	Sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Normal	febras de porco estufadas com massa cotovelinhos		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Vegetariana	feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda e massa cotovelinhos		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	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

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.

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português, iniciada no dia 2 de outubro e vitoriosa na madrugada do dia 5 de outubro de 1910, que destituiu a monarquia constitucional e implantou um regime republicano em Portugal.

