

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de brócolos	Sopa (aipo, sulfitos); pasteis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); rissóis de tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo); pão (glúten)	4,4	15,1	5,9	1,9	0,2	0,2	95,4
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		17,3	46,2	2,6	23,7	3,1	1,3	471,6
	Vegetariana	rissóis de tofu com espinafres fritos com arroz de tomate		7,0	48,8	5,5	20,3	1,4	0,4	502,9
	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		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 grão de bico e espinafres	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	11,7	17,6	2,2	1,8	0,1	0,5	91,8
	Normal	salada de frango (massa espiral, frango, ovo, cenoura e ervilhas)		34,7	16,6	3,6	20,6	4,5	0,6	390,8
	Vegetariana	salada de legumes (massa espiral, cogumelos, cenoura e ervilhas)		7,4	27,6	4,3	6,1	0,9	0,2	197,3
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		2,6	5,3	4,8	0,1	0,0	0,1	31,5
	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	creme de alho francês e abóbora	Sopa (aipo, sulfitos); pescada; iogurte (leite); pão (glúten)	14,6	21,6	9,3	2,1	0,3	0,3	134,7
	Normal	filete de pescada estufado com batata assada		27,7	25,6	3,5	9,2	1,4	0,6	300,3
	Vegetariana	favas estufadas com cenoura e batata assada		15,0	61,8	6,2	3,7	0,6	0,3	346,6
	Salada/Legumes	cenoura, feijão verde e ervilhas		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	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
Quinta-Feira	Sopa	de couve branca e cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja);pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Normal	carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura com arroz branco		50,3	46,5	9,3	18,6	1,7	0,9	451,5
	Vegetariana	cubinhos de seitan salteados com arroz branco		20,6	40,7	3,3	15,9	2,4	0,3	394,0
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		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	saloia	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cavala; pão (glúten)	4,2	17,6	6,6	1,4	0,2	0,3	99,8
	Normal	massada de cavala (massa cotovelinhos) com molho de tomate		25,6	22,8	2,2	14,3	2,2	1,5	324,8
	Vegetariana	massada de feijão branco e couve lombarda com molho de tomate		13,6	48,8	3,8	8,2	1,1	0,1	328,6
	Salada/Legumes	alface, cenoura e milho		3,8	11,3	3,3	0,8	0,0	0,1	67,1
	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

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.

NINGUÉM É TÃO GRANDE QUE NÃO POSSA APRENDER, NEM TÃO PEQUENO QUE NÃO POSSA ENSINAR

Dia Mundial da Alimentação

Melhor produção
Melhor nutrição
Melhor meio ambiente
Uma vida melhor



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Water heroes are **#FoodHeroes**

<https://youtu.be/PaZez-Cm0l8>