

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve branca	Sopa (aipo, sulfitos); almôndegas de aves (soja, glúten, sulfitos); pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,3	90,9
	Normal	almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e arroz de cenoura		17,1	40,5	3,5	18,0	0,8	0,2	395,9
	Vegetariana	ervilhas estufadas com cenoura e pimento e arroz de cenoura		7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	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	creme de ervilhas	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); salmão; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Normal	lombo de salmão no forno com massa esparguete salteada		19,7	34,0	1,8	27,3	5,0	0,2	464,0
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com cenoura e alho francês e massa esparguete salteada		25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Salada/Legumes	cenoura, milho e pimento		1,8	9,7	2,8	0,6	0,0	0,3	50,7
	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
Quarta-Feira	Sopa	de alho francês com curgete	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Normal	perna de peru no forno lascada com arroz de milho		25,8	28,2	0,2	15,2	3,9	0,4	357,2
	Vegetariana	cogumelos grelhados com feijão preto e arroz de milho		19,6	57,7	1,5	7,5	1,2	0,2	414,1
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		3,7	5,9	5,8	0,5	0,1	0,2	42,2
	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
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora com cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); abrótea; peixe vermelho; pudim (leite); pão (glúten)	13,6	19,9	7,9	2,0	0,2	0,3	122,3
	Normal	saladinha de peixe (batata, pescada e legumes)		25,9	23,6	2,6	19,0	3,3	0,3	371,4
	Vegetariana	saladinha de legumes com batata		16,1	23,6	2,6	5,8	0,8	0,2	214,2
	Salada/Legumes	ervilha, cenoura e feijão verde		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	Sobremesa	fruta da época/pudim		0,6/ 4,9	9,4/ 12,1	9,3/ 12,1	0,3/ 3,6	0,0/ 1,5	0,0/ 0,1	42,5/ 99,1
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Sexta-Feira	Sopa	de couve flor	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Normal	massa de carnes (carne de porco, feijão terrestre, legumes e massa macarronete)		44,6	41,5	7,2	17,7	4,4	1,1	503,4
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão terrestre, legumes e massa macarronete)		13,6	48,8	3,8	8,2	1,1	0,1	328,6
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve portuguesa		3,7	5,1	4,9	0,3	0,0	0,1	36,8
	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

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.

