



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); cavala; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massada de cavala		26,4	26,7	3,5	14,3	2,2	1,6	343,3
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
	S/ Glúten	massa espiral [s/glúten] com cavala		24,4	29,1	2,6	14,0	2,1	1,6	339,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	7,3	6,9	0,1	0,0	0,2	43,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	peru estufado com forma de arroz branco		28,3	34,5	2,1	12,7	3,2	0,3	370,6
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz branco		39,4	121,1	5,5	7,3	1,7	0,2	720,5
	S/ Glúten	peru estufado com forma de arroz branco		28,3	34,5	2,1	12,7	3,2	0,3	370,6
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve-flor salteados		4,3	3,6	3,1	0,7	0,1	0,0	37,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (aipo); abrótea; seitan (glúten, soja); abrótea; vinagre (sulfitos)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	S/ Glúten	abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
	Salada/Legumes	alface, cebola e tomate		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	creme de couve-flor	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete		25,3	18,2	6,9	10,0	2,3	0,3	265,0
	Vegetariana	massada de leguminosas [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]		19,9	48,6	8,6	6,7	1,0	0,3	337,4
	S/ Glúten	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete s/glúten]		24,3	19,4	6,5	9,8	2,2	0,3	263,0
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de nabo e couve	sopa (aipo); maruca; vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	maruca assada com molho de tomate, arroz de brócolos		25,8	27,9	1,3	5,9	0,8	0,5	270,7
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
	S/ Glúten	maruca assada com molho de tomate, arroz de brócolos		25,8	27,9	1,3	5,9	0,8	0,5	270,7
	Salada/Legumes	alface e beterraba <b>incorporados:</b> brócolos		3,6	5,3	5,1	0,5	0,0	0,2	39,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

