



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de legumes	sopa (aipo); esparguete (glúten),	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado	hambúrguer de aves (glúten), soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	20,3	23,1	2,4	11,1	3,0	0,2	276,1
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado		12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	S/ Glúten	esparguete [s/glúten] de frango		19,6	24,8	0,8	17,6	3,6	0,3	337,2
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor		3,0	2,8	2,5	0,5	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de grão-de-bico com alho francês		12,0	21,4	6,9	1,7	0,2	0,3	120,0
	Prato	solha assada com arroz de tomate		25,6	26,0	1,8	7,2	1,1	0,5	274,2
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate	sopa (aipo); solha; vinagre (sulfitos)	13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
	S/ Glúten	solha assada com arroz de tomate		25,6	26,0	1,8	7,2	1,1	0,5	274,2
	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
4ª feira	Sopa	creme de brócolos		12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	S/ Glúten	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa s/glúten, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		30,3	33,4	5,0	14,3	3,0	0,3	385,2
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de feijão verde		11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	pescada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		33,6	26,8	0,9	14,0	2,8	0,6	371,0
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]	sopa (aipo); pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	13,1	37,8	4,4	6,6	1,0	0,2	266,6
	S/ Glúten	pescada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		33,6	26,8	0,9	14,0	2,8	0,6	371,0
	Ovolactovegetariana	arroz colorido com ovo [arroz, ovo, ervilhas, brócolos e abóbora]		13,8	28,2	2,6	12,0	2,4	0,3	278,4
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de cenoura		9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, couve coração, cenoura e feijão verde]		26,3	22,1	5,2	13,5	2,7	0,4	315,1
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, couve coração, cenoura e feijão verde]	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	193,0	52,8	7,1	6,4	1,0	0,3	350,6
	S/ Glúten	jardineira de frango [batata, frango, couve coração, cenoura e feijão verde]		26,3	22,1	5,2	13,5	2,7	0,4	315,1
	Salada/Legumes	incorporados: couve coração, cenoura e feijão verde		2,3	59,0	3,7	0,4	0,1	0,1	36,0
	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 captação prevista para cada dose individual.

