

|          |                | Alergénios (*)   | Prot. | HC | Açúc. | Lip | AG Sat | Sal | Kcal |
|----------|----------------|--|-------|----|-------|-----|--------|-----|------|
| 2ª feira | Sopa           | de alho francês  |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Prato          | douradinhos de escamudo no forno com arroz de tomate                                 |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Vegetariana    | arroz de soja com tomate   |       |    |       |     |        |     |      |
|          | S/ Glúten      | pescada no forno com arroz de tomate   |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Salada/Legumes | juliana de alface, couve roxa e tomate   |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Sobremesa      | fruta da época   |       |    |       |     |        |     |      |
| 3ª feira | Sopa           | de cenoura e grão-de-bico  |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Prato          | esparguete de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento            |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Vegetariana    | estufado de legumes [ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento] com massa esparguete |       |    |       |     |        |     |      |
|          | S/ Glúten      | esparguete [s/glúten] de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Salada/Legumes | <b>incorporados:</b> ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento                       |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Sobremesa      | fruta da época   |       |    |       |     |        |     |      |
| 4ª feira | Sopa           | creme de legumes   |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Prato          | atum com feijão frade, batata cozida aos cubos                                       |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Vegetariana    | saladinha de feijão frade com batata   |       |    |       |     |        |     |      |
|          | S/ Glúten      | atum com feijão frade, batata cozida aos cubos                                       |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Salada/Legumes | cebola, tomate e pepino  |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Sobremesa      | fruta da época   |       |    |       |     |        |     |      |
| 5ª feira | Sopa           | de feijão verde  |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Prato          | frango assado com macarronete  |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Vegetariana    | macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]                |       |    |       |     |        |     |      |
|          | S/ Glúten      | frango assado com massa espiral [s/glúten]   |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Salada/Legumes | cenoura, repolho e couve de Bruxelas   |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Sobremesa      | fruta da época   |       |    |       |     |        |     |      |
| 6ª feira | Sopa           | de couve coração e curgete   |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Prato          | pescada no forno com arroz branco  |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Vegetariana    | chili de feijão preto com arroz branco   |       |    |       |     |        |     |      |
|          | S/ Glúten      | pescada no forno com arroz branco  |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Salada/Legumes | juliana de alface, beterraba e curgete   |       |    |       |     |        |     |      |
|          | Sobremesa      | fruta da época   |       |    |       |     |        |     |      |

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.