

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de abóbora com brócolos								
	Prato	hambúrguer de aves com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]								
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]								
	S/ Glúten	febra de porco estufada com massa espiral [s/glúten] e legumes [couve, cenoura e feijão verde]								
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve								
	Sobremesa	fruta da época								
3ª feira	Sopa	de espinafres								
	Prato	peixe vermelho no forno com arroz branco								
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade								
	S/ Glúten	peixe vermelho no forno com arroz branco								
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
4ª feira	Sopa	de cenoura e couve-flor								
	Prato	frango estufado com esparguete salteada								
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete								
	S/ Glúten	frango estufado com massa esparguete [s/glúten]								
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e curgete								
	Sobremesa	fruta da época								
5ª feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração								
	Prato	maruca assada com ervas Provence e saladinha de batata com ovo raspado								
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata								
	S/ Glúten	maruca assada com ervas Provence e saladinha de batata com ovo raspado								
	Ovolactovegetariana	favas guisadas com ovo e saladinha de batata								
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época								
6ª feira	Sopa	de juliana de legumes								
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz								
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco								
	S/ Glúten	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz								
	Salada/Legumes	incorporados : couve lombardo, repolho e cenoura								
	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 capitação prevista para cada dose individual.