



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Sexta-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	Sopa (aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	hambúrguer de aves com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		20,9	16,2	5,3	11,0	3,0	0,3	247,9
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		14,5	37,9	8,0	6,6	1,0	0,3	271,6
	Salada/Legumes	incorporados: 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 / 1,5	9,4 / 13,7	9,3 / 13,6	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0	42,5 / 60,8

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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	Sopa (aipo); calamares (pota, glúten); soja; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	calamares no forno com arroz de tomate		7,7	52,9	1,7	14,2	0,8	0,1	373,7
	Vegetariana	arroz de soja com tomate		28,6	43,1	8,0	6,3	1,0	0,1	363,6
	Salada/Legumes	juliana de 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
Terça-Feira	Sopa	de macedónia de legumes	Sopa (aipo); massa (glúten); seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	11,3	20,8	8,1	1,7	0,2	0,3	114,9
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete		24,6	24,5	3,5	10,1	2,3	0,2	290,9
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete		41,6	30,1	2,4	6,6	1,0	0,1	347,5
	Salada/Legumes	cenoura raspada, milho e beterraba		2,4	12,6	5,8	0,4	0,0	0,5	63,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quarta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos		31,4	17,1	1,7	36,6	2,6	1,1	430,2
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino		0,9	2,3	2,1	0,3	0,1	0,0	15,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	frango assado com macarronete		28,2	21,7	1,1	22,6	4,9	0,3	407,0
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		12,4	36,1	6,2	8,2	1,2	0,2	269,5
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		4,0	7,6	6,7	1,4	0,3	0,1	57,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e curgete	Sopa (aipo); abrótea; vinagre (sulfitos); pudim (leite)	9,6	18,8	6,6	1,7	0,2	0,3	108,2
	Prato	abrótea no forno com arroz branco		24,6	35,6	1,0	5,5	0,8	0,3	294,3
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz branco		14,3	58,0	3,4	5,4	0,8	0,2	353,0
	Salada/Legumes	juliana de alface, beterraba e curgete		3,2	6,0	5,9	0,3	0,1	0,2	39,2
	Sobremesa	fruta da época ou pudim		0,6 / 3,2	9,4 / 62,0	9,3 / 43,4	0,3 / 7,9	0,0 / 6,9	0,0 / 1,4	42,5 / 331,0

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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve	Sopa (aipo); [massa à bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)]; rissóis vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); óleo de amendoim; vinagre	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	massa à bolonhesa		30,5	30,3	2,7	11,9	2,9	0,4	353,1
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		6,4	50,5	4,2	13,5	2,1	0,1	354,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	Sopa (aipo); bacalhau fresco; ovo; vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e ovo]		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	281,9
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata		15,4	43,9	2,4	5,4	0,8	0,1	290,9
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	Sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes		31,7	16,5	5,5	24,7	5,4	0,4	417,2
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		21,9	57,3	7,1	7,3	1,2	0,2	387,7
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : curgete, feijão verde e cogumelos		3,2	3,6	2,9	0,7	0,2	0,0	32,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); red fish; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
	Prato	filete de red fish com arroz branco		27,4	32,6	0,5	9,0	1,4	0,4	325,0
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz branco		28,5	43,0	7,9	6,3	1,0	0,1	362,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,6 / 22,2	9,4 / 0,0	9,3 / 0,0	0,3 / 0,0	0 / 0,0	0 / 0,0	42,5 / 89
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa], couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : 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

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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-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		13,3	37,1	2,8	5,3	0,7	0,1	259,7
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	0,1	0,0	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
Terça-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		19,0	71,3	2,7	6,2	1,2	0,1	424,5
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve-flor salteados		4,3	3,6	3,1	5,7	0,8	0,0	82,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	Sopa (aipo); abrótea; seitan (glúten, soja); 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
	Salada/Legumes	pimento, cebola e tomate		0,9	2,6	2,4	0,3	0,0	0,0	16,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quinta-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
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : 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
Sexta-Feira	Sopa	de nabo e couve	Sopa (aipo); pescada; vinagre (sulfitos); pudim (leite)	8,9	20,0	7,8	1,8	0,1	0,3	111,4
	Prato	pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos		25,8	27,9	1,3	7,3	1,1	0,5	282,9
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
	Salada/Legumes	alface e beterraba <u>incorporados</u> : brócolos		3,6	5,3	5,1	0,5	0,0	0,2	39,5
	Sobremesa	fruta da época ou pudim		0,6 / 3,2	9,4 / 62,0	9,3 / 43,4	0,3 / 7,9	0,0 / 6,9	0,0 / 1,4	42,5 / 331,0

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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	Sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); cogumelos	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	almôndegas de aves estufadas com esparguete salteado		22,9	36,0	2,7	24,1	3,8	0,3	461,3
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado		12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	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
Terça-Feira	Sopa	de legumes	Sopa (aipo); maruca; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	filete de maruca com arroz de tomate		28,3	27,4	1,8	13,5	1,6	2,2	347,9
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
	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 ou gelatina		0,6 / 22,2	9,4 / 0,0	9,3 / 0,0	0,3 / 0,0	0 / 0,0	0 / 0,0	42,5 / 89
Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	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		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	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
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	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]		13,1	37,8	4,4	6,6	1,0	0,2	266,6
	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	Sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, pimento, cenoura e feijão verde]		21,9	22,3	7,0	17,7	3,7	0,4	336,6
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento, cenoura e feijão verde]		18,9	53,0	8,8	1,4	0,3	0,3	304,8
	Salada/Legumes	incorporados: pimento, cenoura e feijão verde		1,7	4,5	3,8	0,3	0,1	0,1	26,8
	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.

