

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	ovo mexido com arroz		11,0	32,8	0,6	11,3	2,3	0,3	280,6
	Vegetariana	cogumelos salteados com soja fina e arroz		29,7	43,4	8,1	11,6	1,7	0,2	416,9
	S/ Glúten	ovo mexido com arroz		11,0	32,8	0,6	11,3	2,3	0,3	280,6
	Salada/Legumes	tomate e pepino incorporados: cogumelos		1,7	1,9	1,7	0,6	0,1	0,0	19,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
	Prato	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]		20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	S/ Glúten	peru estufado com massa espiral s/ glúten		30,2	25,6	1,5	6,9	1,1	0,3	286,8
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada		2,8	8,7	8,2	0,0	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); bacalhau fresco; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa		24,2	20,3	2,0	5,7	0,9	0,3	233,2
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		12,3	45,8	3,2	7,6	1,0	0,1	305,8
	S/ Glúten	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata		24,2	20,3	2,0	5,7	0,9	0,3	233,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		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
5ª feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Vegetariana	feijoada de legumes [feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] com forma de arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	S/ Glúten	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	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
6ª feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); tintureira; salmão; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	massada à marinheiro [tintureira, salmão, cebola, ervilhas e massa cotovelos]		24,2	16,1	1,7	18,6	3,3	0,4	328,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa de legumes [cebola e ervilhas]		16,1	40,2	2,3	5,8	0,8	0,1	279,6
	S/ Glúten	massada à marinheiro [tintureira, salmão, ervilhas e massa espiral [s/glúten]]		23,7	16,4	1,7	18,7	3,3	0,4	328,2
	Salada/Legumes	gomos de tomate, pepino e cebola		0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
	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.

