



|          |                |   | Alergénios (*)   | Prot. | HC   | Açúc. | Lip  | AG Sat | Sal | Kcal  |
|----------|----------------|---|--|-------|------|-------|------|--------|-----|-------|
| 2ª feira | Sopa           | creme de cenoura  | sopa (aipo);<br>esparguete<br>(glúten), carne<br>picada (glúten,<br>soja, sulfitos);<br>rissóis<br>vegetarianos<br>(glúten, ovo,<br>soja, sulfitos);<br>vinagre (sulfitos) | 9,7   | 15,3 | 3,8   | 1,3  | 0,1    | 0,2 | 83,1  |
|          | Prato          | esparguete à bolonhesa                                      |  | 17,7  | 29,0 | 1,5   | 18,3 | 0,8    | 0,1 | 354,0 |
|          | Vegetariana    | rissóis vegetarianos com massa esparguete                   |  | 6,9   | 39,3 | 4,7   | 8,8  | 1,4    | 0,1 | 268,0 |
|          | S/ Glúten      | bifinhos de frango no forno com massa esparguete [s/glúten] |  | 23,5  | 24,1 | 0,2   | 13,3 | 2,6    | 0,3 | 310,5 |
|          | Salada/Legumes | alface, pepino e beterraba                                  |  | 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  |

|          |                |   |   |      |      |     |     |     |     |       |
|----------|----------------|---|---|------|------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 3ª feira | Sopa           | de alho francês   | sopa (aipo);<br>abrótea,<br>seitan (glúten,<br>soja); vinagre<br>(sulfitos) | 8,6  | 17,7 | 6,8 | 1,4 | 0,2 | 0,3 | 97,4  |
|          | Prato          | abrótea assada com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas] |   | 27,0 | 42,5 | 3,1 | 5,9 | 0,8 | 0,5 | 335,1 |
|          | Vegetariana    | seitan assado com arroz alegre [milho, cenoura, ervilhas]   |   | 43,8 | 49,4 | 3,1 | 6,7 | 1,0 | 0,3 | 435,4 |
|          | S/ Glúten      | abrótea assada com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas] |   | 27,0 | 42,5 | 3,1 | 5,9 | 0,8 | 0,5 | 335,1 |
|          | Salada/Legumes | gomos de tomate e cebola<br><b>incorporados:</b> cenoura    |   | 0,7  | 3,6  | 3,2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 17,8  |
|          | Sobremesa      | fruta da época  |   | 0,6  | 9,4  | 9,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 42,5  |

|          |                |   |   |      |      |     |     |     |     |       |
|----------|----------------|---|---|------|------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 4ª feira | Sopa           | creme de vegetais   | sopa (aipo);<br>massa<br>(glúten);<br>vinagre<br>(sulfitos) | 10,0 | 17,0 | 5,5 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 90,9  |
|          | Prato          | massa de carnes [frango, porco, massa espiral, cenoura, feijão verde e couve]           |   | 28,9 | 17,9 | 6,7 | 9,4 | 1,9 | 0,4 | 272,0 |
|          | Vegetariana    | massa de legumes [grão-de-bico, cenoura, feijão verde e couve]                          |   | 14,4 | 44,6 | 8,0 | 7,7 | 1,1 | 0,2 | 307,9 |
|          | S/ Glúten      | massa de carnes [frango, porco, massa espiral s/ glúten, cenoura, feijão verde e couve] |   | 28,9 | 17,9 | 6,7 | 9,4 | 1,9 | 0,4 | 272,0 |
|          | Salada/Legumes | <b>incorporados</b> : 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  |

|          |                |         |
|----------|----------------|---------|
| 5ª feira | Sopa           | feriado |
|          | Prato          |         |
|          | Vegetariana    |         |
|          | S/ Glúten      |         |
|          | Salada/Legumes |         |
|          | Sobremesa      |         |

|          |                |   |                                       |      |      |     |     |     |     |       |
|----------|----------------|---|---------------------------------------|------|------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 6ª feira | Sopa           | de couve coração com nabo   | sopa (aipo);<br>vinagre<br>(sulfitos) | 8,9  | 20,0 | 7,8 | 1,8 | 0,1 | 0,3 | 111,4 |
|          | Prato          | frango estufado com arroz   |                                       | 30,8 | 33,5 | 1,9 | 8,6 | 1,5 | 0,4 | 337,8 |
|          | Vegetariana    | arroz vegetariano [arroz, ervilha, alho francês, couve flor e feijão verde] |                                       | 14,7 | 49,6 | 7,7 | 6,3 | 1,0 | 0,2 | 317,8 |
|          | S/ Glúten      | frango estufado com arroz   |                                       | 30,8 | 33,5 | 1,9 | 8,6 | 1,5 | 0,4 | 337,8 |
|          | Salada/Legumes | <b>incorporados</b> : alho francês, couve flor e feijão verde               |                                       | 4,6  | 6,2  | 4,8 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 46,7  |
|          | 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.

