

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz		15,8	56,6	1,2	5,6	0,8	0,1	346,8
	S/ Glúten	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve coração	sopa (aipo); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	frango assado com esparguete		31,4	22,5	1,7	24,7	5,3	0,4	441,4
	Vegetariana	esparguete com cogumelos e ervilhas		11,8	23,8	4,3	6,5	1,0	0,2	202,8
	S/ Glúten	frango assado com esparguete [sem glúten]		29,4	24,8	0,8	24,4	5,2	0,4	437,5
	Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba <b>incorporados:</b> cogumelos		1,4	6,0	5,8	0,0	0,0	0,3	29,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	S/ Glúten									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
5ª feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	fêveras estufadas de cebolada com massa macarronete e legumes		25,6	19,6	8,6	10,1	2,3	0,3	271,1
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	S/ Glúten	fêveras estufadas de cebolada com massa espiral s/ glúten e legumes		25,6	19,6	8,6	10,1	2,3	0,3	271,1
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> 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	de cenoura	sopa (aipo); filetes de pescada; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	filete de pescada gratinado com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com saladinha de batata		13,3	44,8	3,8	5,3	0,8	0,1	294,8
	S/ Glúten	filete de pescada no forno com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Salada/Legumes	couve roxa, cebola e pimento		2,1	4,3	3,6	0,2	0,0	0,0	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 captação prevista para cada dose individual.

**Dia Internacional do Jazz**  
30 de Abril



Sara Serpa



Maria João



Bernardo Sassetti



Mário Laginha