



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura							
	Prato	massada de cavala							
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve							
	S/ Glúten	massa espiral [s/glúten] com cavala							
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba							
	Sobremesa	fruta da época							
3ª feira	Sopa	de vegetais							
	Prato	peru estufado com forma de arroz branco							
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz branco							
	S/ Glúten	peru estufado com forma de arroz branco							
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve-flor salteados							
	Sobremesa	fruta da época							
4ª feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres							
	Prato	abrótea no forno com molho de limão e batata cozida							
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]							
	S/ Glúten	abrótea no forno com molho de limão e batata cozida							
	Salada/Legumes	alface, cebola e tomate							
	Sobremesa	fruta da época							
5ª feira	Sopa	feriado							
	Prato								
	Vegetariana								
	S/ Glúten								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
6ª feira	Sopa	de nabo e couve							
	Prato	ovos mexidos com arroz de brócolos							
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]							
	S/ Glúten	ovos mexidos com arroz de brócolos							
	Ovolactovegetariana	ovos mexidos com arroz de brócolos							
	Salada/Legumes	alface e beterraba <i>incorporados:</i> brócolos							
	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 captação prevista para cada dose individual.