

Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

Alergénios (*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

segunda feira

Sopa	de alho francês	sopa (alpo); douradinhos de escamudo (peixe); soja; vinagre (sulfitos)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
Prato	douradinhos de escamudo no forno com arroz de tomate		11,8	44,7	1,7	11,9	0,8	0,1	336,2
Vegetariana	arroz de soja com tomate		28,6	43,1	8,0	6,3	1,0	0,1	363,6
S/ Glúten	douradinhos de escamudo no forno com arroz de tomate		11,8	44,7	1,7	11,9	0,8	0,1	336,2
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 feijão verde	sopa (alpo); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
Prato	peito de frango no forno laminado com macarronete		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		16,2	43,8	8,2	9,0	1,3	0,2	323,9
S/ Glúten	peito de frango no forno laminado com massa espiral [s/glúten]		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		4,6	6,7	5,8	1,2	0,2	0,1	54,8
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 (alpo); 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 e salsa		31,4	36,6	2,6	17,1	1,7	1,1	430,2
Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata e salsa		38,8	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,0
S/ Glúten	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos e salsa		31,4	36,6	2,6	17,1	1,7	1,1	430,2
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 cenoura e grão-de-bico	sopa (alpo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	4,4	16,3	6,9	1,5	0,2	0,0	109,9
Prato	esparguete de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		28,6	19,8	6,4	15,6	4,0	0,5	334,1
Vegetariana	estufado de legumes [ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento] com massa esparguete		20,3	58,4	8,1	6,9	1,1	0,3	381,9
S/ Glúten	esparguete [s/glúten] de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		28,6	19,8	6,4	15,6	4,0	0,5	334,1
Salada/Legumes	incorporados: ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		3,7	7,4	4,5	0,5	0,1	0,1	48,2
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 (alpo); pescada; vinagre (sulfitos)	9,6	18,8	6,6	1,7	0,2	0,3	108,2
Prato	posta de pescada no forno com ervas Provence, salsa e arroz branco		24,4	33,5	1,9	7,0	1,0	0,4	298,1
Vegetariana	chili de feijão preto com arroz branco		14,3	58,0	3,4	5,4	0,8	0,2	353,0
S/ Glúten	posta de pescada no forno com ervas Provence, salsa e arroz branco		24,4	33,5	1,9	7,0	1,0	0,4	298,1
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		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.

