

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	Sopa (aipo); Esparguete (glúten); Hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado		20,3	23,1	2,4	11,1	3,0	0,2	276,1
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado		12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	S/ Peixe	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado		20,3	23,1	2,4	11,1	3,0	0,2	276,1
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor		3,0	2,8	2,5	0,5	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Terça-Feira	Sopa	de legumes	Sopa (aipo); maruca; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	filete de maruca com arroz de tomate		28,3	27,4	1,8	13,5	1,6	2,2	347,9
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
	S/ Peixe	strogonoff de peru com arroz de tomate		21,1	25,9	1,7	9,1	2,0	0,2	272,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,6 / 22,2	9,4 / 0,0	9,3 / 0,0	0,3 / 0,0	0 / 0,0	0 / 0,0	42,5 / 89
Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	Sopa (aipo); Massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	S/ Peixe	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	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
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	pescada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		33,6	26,8	0,9	14,0	2,8	0,6	371,0
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		13,1	37,8	4,4	6,6	1,0	0,2	266,6
	S/ Peixe	fêveras grelhadas com arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		31,4	19,2	1,0	15,6	3,7	0,4	344,8
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		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
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	Sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, pimento, cenoura e feijão verde]		21,9	22,3	7,0	17,7	3,7	0,4	336,6
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento, cenoura e feijão verde]		18,9	53,0	8,8	1,4	0,3	0,3	304,8
	S/ Peixe	jardineira de frango [batata, frango, pimento, cenoura e feijão verde]		21,9	22,3	7,0	17,7	3,7	0,4	336,6
	Salada/Legumes	incorporados: pimento, cenoura e feijão verde		1,7	4,5	3,8	0,3	0,1	0,1	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 capitação prevista para cada dose individual.

NOTA: A opção sem peixe aplica-se apenas aos alunos com alergia/intolerância a este alimento

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração	Sopa (aipo); tesourinhos	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	tesourinhos no forno com arroz	(glúten, peixe, crustáceos, moluscos);	11,6	43,6	0,6	11,8	0,8	0,1	330,5
	Vegetariana	cogumelos salteados com soja fina e arroz	cogumelos (sulfitos); soja;	29,7	43,4	8,1	11,6	1,7	0,2	416,9
	S/ Peixe	almondegas no forno com arroz	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); vinagre	16,3	36,7	0,2	17,8	0,8	0,1	378,1
	Salada/Legumes	cogumelos, tomate e pepino		1,7	1,9	1,7	0,6	0,1	0,0	19,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos		12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	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]	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	S/ Peixe	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	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
Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde		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]	Sopa (aipo); bacalhau; vinagre (sulfitos); leite creme (leite)	12,3	45,8	3,2	7,6	1,0	0,1	305,8
	S/ Peixe	frango assado com saladinha de batata		30,3	20,3	2,0	8,4	1,5	0,5	281,3
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época ou leite creme		0,6 / 4,2	9,4 / 12,0	9,3 / 12,0	0,3 / 3,2	0 / 1,3	0 / 0,1	42,5 / 92,4
Quinta-Feira	Sopa	de legumes		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	esparguete à bolonhesa	Sopa (aipo); Bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	21,0	26,4	3,4	20,4	7,0	1,7	374,9
	Vegetariana	bolonhesa de soja		29,1	32,2	8,5	6,6	1,0	0,1	323,6
	S/ Peixe	esparguete à bolonhesa		21,0	26,4	3,4	20,4	7,0	1,7	374,9
	Salada/Legumes	juliana de alface, pepino e milho		2,3	7,6	0,9	0,7	0,1	0,2	45,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Sexta-Feira	Sopa	creme de ervilhas		11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	abrótea no forno com arroz branco		24,6	35,6	1,0	5,5	0,8	0,3	294,3
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz branco	Sopa (aipo); abrótea; vinagre (sulfitos);	14,3	58,0	3,4	5,4	0,8	0,2	353,0
	S/ Peixe	carne de porco aos cubos com arroz branco		23,7	35,9	3,6	9,6	2,2	0,3	329,4
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino e curgete		1,8	3,7	3,5	0,4	0,1	0,1	24,7
	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 capitação prevista para cada dose individual.

NOTA: A opção sem peixe aplica-se apenas aos alunos com alergia/intolerância a este alimento


O objetivo do **Dia Internacional do Obrigado/a** é agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida das pessoas e que as ajudam e alegam, só por existirem. Neste dia, o mote é dizer "obrigado" às pessoas de quem se gosta.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	Sopa (aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	hambúrguer de aves com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		20,9	16,2	5,3	11,0	3,0	0,3	247,9
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		14,5	37,9	8,0	6,6	1,0	0,3	271,6
	S/ Peixe	fêvera de porco estufada com massa espiral e legumes [couve, cenoura e feijão verde]		25,1	17,7	6,6	9,9	2,3	0,3	260,5
	Salada/Legumes	incorporados: 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 / 1,5	9,4 / 13,7	9,3 / 13,6	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0	42,5 / 60,8
Terça-Feira	Sopa	de espinafres	Sopa (aipo); peixe vermelho; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	peixe vermelho no forno com arroz branco		35,7	37,7	4,1	9,3	1,6	0,5	382,3
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade		19,0	71,3	2,7	6,2	1,2	0,1	424,5
	S/ Peixe	arroz de peru		36,0	37,7	4,1	22,6	4,9	0,5	502,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	Sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	frango estufado com esparguete salteada		30,5	33,8	2,3	24,2	5,3	0,4	408,4
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete		15,1	55,2	0,6	5,5	0,8	0,1	338,4
	S/ Peixe	frango estufado com massa esparguete		30,5	33,8	2,3	24,2	5,3	0,4	408,4
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e curgete		2,8	5,2	4,7	0,3	0,1	0,0	33,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	Sopa (aipo); pescada; vinagre (sulfitos)	11,1	22,8	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	pescada assada com ervas Provence e saladinha de batata		24,0	22,4	1,8	6,7	1,0	0,5	247,2
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata		8,5	26,6	6,5	5,6	0,8	0,2	192,3
	S/ Peixe	carne de vaca estufada com saladinha de batata		24,0	22,4	1,8	14,4	4,3	0,3	317,4
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e feijão verde		4,1	4,2	3,2	0,6	0,1	0,0	37,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Sexta-Feira	Sopa	de juliana de legumes	Sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	S/ Peixe	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Salada/Legumes	incorporados: couve lombardo, repolho e cenoura		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

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.

NOTA: A opção sem peixe aplica-se apenas aos alunos com alergia/intolerância a este alimento

"Sê gentil sempre que for possível.



e lembra-te: É sempre possível."

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	Sopa (aipo); calamares (pota, glúten); soja; rissóis (glúten, ovo e soja, leite, sulfitos); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	calamares no forno com arroz de tomate		7,7	52,9	1,7	14,2	0,8	0,1	373,7
	Vegetariana	arroz de soja com tomate		28,6	43,1	8,0	6,3	1,0	0,1	363,6
	S/ Peixe	rissóis de carne com arroz de tomate		78,9	52,9	2,3	13,4	2,8	1,1	369,5
	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 macedónia de legumes	Sopa (aipo); massa (glúten); seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	11,3	20,8	8,1	1,7	0,2	0,3	114,9
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete		24,6	24,5	3,5	10,1	2,3	0,2	290,9
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete		41,6	30,1	2,4	6,6	1,0	0,1	347,5
	S/ Peixe	fêveras de porco estufadas com massa esparguete		24,6	24,5	3,5	10,1	2,3	0,2	290,9
	Salada/Legumes	cenoura raspada, milho e beterraba		2,4	12,6	5,8	0,4	0,0	0,5	63,6
	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 (aipo); 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		31,4	17,1	1,7	36,6	2,6	1,1	430,2
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	S/ Peixe	peru assado com batata		25,6	20,9	2,6	14,8	3,8	0,4	321,4
	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 feijão verde	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	frango assado com macarronete		28,2	21,7	1,1	22,6	4,9	0,3	407,0
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		12,4	36,1	6,2	8,2	1,2	0,2	269,5
	S/ Peixe	frango assado com massa espiral		28,2	21,7	1,1	22,6	4,9	0,3	407,0
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		4,0	7,6	6,7	1,4	0,3	0,1	57,1
	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 (aipo); abrótea; vinagre (sulfitos); pudim (leite)	9,6	18,8	6,6	1,7	0,2	0,3	108,2
	Prato	abrótea no forno com arroz branco		24,6	35,6	1,0	5,5	0,8	0,3	294,3
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz branco		14,3	58,0	3,4	5,4	0,8	0,2	353,0
	S/ Peixe	cubinhos de carne de porco estufado com arroz branco		23,7	35,9	3,6	9,6	2,2	0,3	329,4
	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 ou pudim		0,6 / 3,2	9,4 / 62,0	9,3 / 43,4	0,3 / 7,9	0,0 / 6,9	0,0 / 1,4	42,5 / 331,0

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 capitação prevista para cada dose individual.

NOTA: A opção sem peixe aplica-se apenas aos alunos com alergia/intolerância a este alimento

será **2023** o que dele fizermos!

t a m b é m

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve	Sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); óleo de amendoim; vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		16,7	38,2	1,4	17,9	0,8	0,1	384,6
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		6,4	50,5	4,2	13,5	2,1	0,1	354,1
	S/ Peixe	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		16,7	38,2	1,4	17,9	0,8	0,1	384,6
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	Sopa (aipo); bacalhau fresco; ovo; vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e ovo]		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	281,9
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata		15,4	43,9	2,4	5,4	0,8	0,1	290,9
	S/ Peixe	fêvera de porco grelhada com saladinha de batata		22,8	20,3	2,0	9,3	2,1	0,3	260,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		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
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	Sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes		31,7	16,5	5,5	24,7	5,4	0,4	417,2
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		21,9	57,3	7,1	7,3	1,2	0,2	387,7
	S/ Peixe	frango estufado com massa espiral e legumes [curgete, feijão verde e cenoura]		31,7	16,5	5,5	24,7	5,4	0,4	417,2
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : curgete, feijão verde e cogumelos		3,2	3,6	2,9	0,7	0,2	0,0	32,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); red fish; nuggets (glúten, ovo); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
	Prato	filete de red fish com arroz branco		27,4	32,6	0,5	9,0	1,4	0,4	325,0
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz branco		28,5	43,0	7,9	6,3	1,0	0,1	362,8
	S/ Peixe	nuggets com arroz branco		22,5	39,5	1,1	12,7	1,9	0,6	367,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,6 / 22,2	9,4 / 0,0	9,3 / 0,0	0,3 / 0,0	0 / 0,0	0 / 0,0	42,5 / 89
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa], couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	S/ Peixe	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : 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

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.

NOTA: A opção sem peixe aplica-se apenas aos alunos com alergia/intolerância a este alimento

um alegre percurso.....

