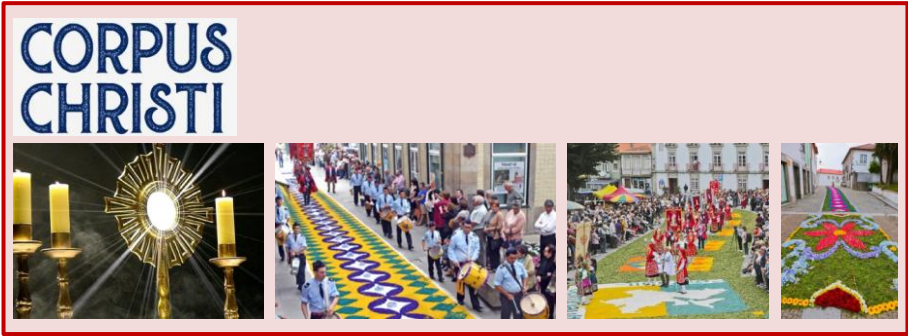


			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve	Sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); óleo de amendoim; vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate 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	almondegas 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	incorporados : 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	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	S/ Peixe									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	arroz à valenciana [carne de frango, carne de porco, milho, ervilhas e cenoura]		31,0	33,0	2,6	17,1	3,8	0,5	412,0
	Vegetariana	arroz à valenciana vegetariano [arroz, milho, ervilhas e cenoura]		11,7	42,1	4,4	6,3	0,9	0,3	275,1
	S/ Peixe	arroz à valenciana [carne de frango, carne de porco, milho, ervilhas e cenoura]		31,0	33,0	2,6	17,1	3,8	0,5	412,0
	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

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



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	Sopa (aipo); massa (glúten); cavala; hambúrguer (soja, glúten, sulfitos); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massada de cavala		26,4	26,7	3,5	14,3	2,2	1,6	343,3
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		13,3	37,1	2,8	5,3	0,7	0,1	259,7
	S/ Peixe	hambúrguer no forno com massa		18,3	12,9	2,5	10,7	2,9	0,3	221,9
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	43,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Terça-Feira	Sopa	de vegetais	Sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	peru estufado com forma de arroz branco		28,3	34,5	2,1	12,7	3,2	0,3	370,6
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz branco		19,0	71,3	2,7	6,2	1,2	0,1	424,5
	S/ Peixe	peru estufado com forma de arroz branco		28,3	34,5	2,1	12,7	3,2	0,3	370,6
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve-flor salteados		4,3	3,6	3,1	5,7	0,8	0,0	82,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	Sopa (aipo); abrótea; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	S/ Peixe	frango estufado com batata cozida		30,4	21,8	3,5	24,1	5,2	0,4	428,5
	Salada/Legumes	pimento, cebola e tomate		0,9	2,6	2,4	0,3	0,0	0,0	16,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor	Sopa (aipo); salsicha (soja); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	febras à salsicheiro [febra, salsicha, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete		31,3	29,0	6,9	17,5	4,7	1,6	400,1
	Vegetariana	massa à primavera [couve, cenoura e feijão verde] com massa esparguete		6,8	27,8	6,3	5,9	0,9	0,2	193,4
	S/ Peixe	febras à salsicheiro [febra, salsicha, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete		31,3	29,0	6,9	17,5	4,7	1,6	400,1
	Salada/Legumes	<u>incorporados:</u> 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
Sexta-Feira	Sopa	de nabo e couve	Sopa (aipo); pescada; vinagre (sulfitos); queque (ovo, glúten, sulfitos)	8,9	20,0	7,8	1,8	0,1	0,3	111,4
	Prato	pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos		25,8	27,9	1,3	7,3	1,1	0,5	282,9
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
	S/ Peixe	peru desfiado com arroz de brócolos		29,6	27,4	2,8	13,1	3,2	0,3	350,4
	Salada/Legumes	alface e beterraba <u>incorporados:</u> brócolos		3,6	5,3	5,1	0,5	0,0	0,2	39,5
	Sobremesa	fruta da época ou queque		0,6/ 2,0	9,4/ 21,9	9,3/ 14,5	0,3/ 9,0	0,0/ 1,2	0,0/ 0,1	42,5/ 176,6

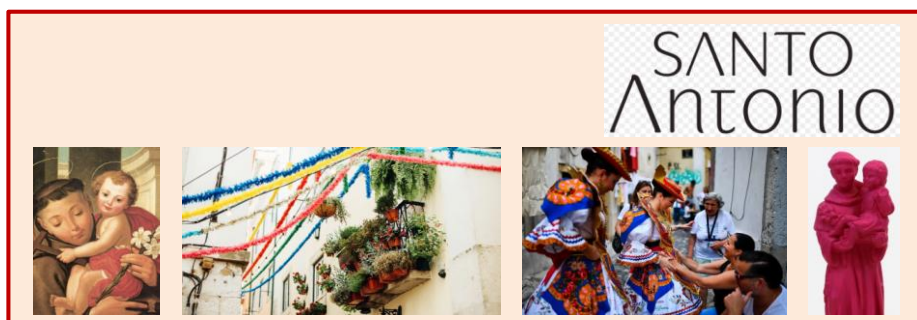
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos.

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.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	Sopa (aipo); Esparguete (glúten);	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado	Hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos);	20,3	23,1	2,4	11,1	3,0	0,2	276,1
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado	hambúrguer vegetariano (glúten, soja);	12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	S/ Peixe	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	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); salmão; seitan (glúten, soja);	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	saladinha de salmão [batata aos cubos e salmão]	vinagre (sulfitos); iogurte (leite)	22,2	20,0	1,7	31,3	5,8	0,2	452,9
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	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 iogurte		0,6 / 5,1	9,4 / 12,6	9,3 / 12,6	0,3 / 2,0	0,0 / 1,1	0,0 / 0,2	42,5 / 84,1
Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	Sopa (aipo); Massa (glúten);	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]	vinagre (sulfitos)	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);	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]	pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	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);	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	rojões com batata aos cubos e legumes [pimento, cenoura e feijão verde]	vinagre (sulfitos)	24,5	25,2	6,2	9,6	2,3	0,3	288,7
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, pimento, cenoura e feijão verde]		4,5	25,1	6,0	5,4	0,8	0,2	168,2
	S/ Peixe	rojões com batata aos cubos e legumes [pimento, cenoura e feijão verde]		24,5	25,2	6,2	9,6	2,3	0,3	288,7
	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

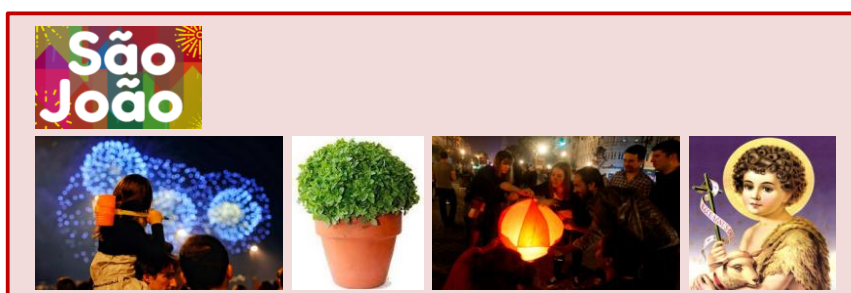
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 captação 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	almôndegas 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	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	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]		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	Sopa (aipo); bacalhau; vinagre (sulfitos); leite creme (leite)	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]		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	Sopa (aipo); Bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	esparguete à bolonhesa		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	Sopa (aipo); abrótea; vinagre (sulfitos);	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		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 captação prevista para cada dose individual.

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

