



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão verde	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
	Prato	almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete de legumes (cenoura e curgete)	43,6	61,1	6,2	13,6	4,8	0,4	546,3
	Opção S/Peixe	almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete de legumes (cenoura e curgete)	43,6	61,1	6,2	13,6	4,8	0,4	546,3
	Ovolactovegetariana	esparguete de legumes (cenoura e curgete)	19,8	54,5	5,7	6,4	1,2	0,2	359,2
	Sobremesa	fruta da época (laranja)	0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
Terça-Feira	Sopa	de couve lombarda	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
	Prato	filetes de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	22,1	44,3	6,8	2,0	0,3	8,0	288,2
	Opção S/Peixe	perna de frango estufada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	46,2	37,6	3,2	6,5	1,3	0,4	397,2
	Ovolactovegetariana	saladinha de batata com mistura de legumes chineses e ervilhas	6,8	27,6	4,0	5,6	0,8	0,2	190,1
	Sobremesa	fruta da época (maçã amarela)	0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Quarta-Feira	Sopa	de tomate	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
	Prato	carne de porco e frango estufada com feijão vermelho e massa, couve e cenoura	63,8	89,4	5,0	13,9	4,1	1,0	736,4
	Opção S/Peixe	carne de porco e frango estufada com feijão vermelho e massa, couve e cenoura	63,8	89,4	5,0	13,9	4,1	1,0	736,4
	Ovolactovegetariana	arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	10,1	41,6	5,4	3,9	0,6	0,2	245,4
	Sobremesa	fruta da época (melancia)	0,5	6,9	6,9	0,3	0,0	0,0	30,5
Quinta-Feira	Sopa	creme de cenoura e lentilhas	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
	Prato	cação no forno com molho de tomate e arroz de ervilhas, salada de alface	22,1	44,3	6,8	2,0	0,3	8,0	288,2
	Opção S/Peixe	carne de porco grelhada com arroz de ervilhas e salada de alface	15,7	48,4	1,6	5,6	0,8	0,1	312,5
	Ovolactovegetariana	rissóis de tofu com arroz de ervilhas e salada de alface	15,9	39,3	5,1	5,8	0,9	0,2	276,6
	Sobremesa	doce (gelatina de morango)	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
Sexta-Feira	Sopa	de nabo com couve coração	4,5	22,3	4,1	1,6	0,2	0,2	122,6
	Prato	carne de porco estufada com massa e jardineira de legumes	41,3	84,4	7,2	9,2	1,8	0,3	589,4
	Opção S/Peixe	carne de porco estufada com massa e jardineira de legumes	41,3	84,4	7,2	9,2	1,8	0,3	589,4
	Ovolactovegetariana	soja estufada com massa e jardineira de legumes	22,2	34,9	8,2	15,4	2,1	0,2	369,0
	Sobremesa	fruta da época (maçã vermelha)	0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5

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.

* As Dietas Vegetariana e Opção S/Peixe não representam uma opção diária sendo servidas apenas nos casos previamente sinalizados e validados.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e lentilhas		3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
	Prato	empadão de arroz de carne com alface e beterraba [arroz, carne picada de aves]	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	18,4	42,0	6,0	18,0	0,8	0,4	407,1
	Opção S/Peixe	empadão de arroz de carne com alface e beterraba [arroz, carne picada de aves]		18,4	42,0	6,0	18,0	0,8	0,4	407,1
	Ovolactovegetariana	arroz de lentilhas com salada de alface e beterraba		10,9	50,6	3,2	3,7	0,5	0,1	283,8
	Sobremesa	fruta da época (pera)		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
Terça-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres		17,8	29,9	1,9	2,2	0,3	0,4	188,1
	Prato	massa de atum com legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	sopa (sulfitos, aipo); atum; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	37,7	52,3	5,4	19,1	1,6	1,5	530,9
	Opção S/Peixe	costeleta no forno de cebolada com massa de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)		63,8	89,4	5,0	13,9	4,1	1,0	736,4
	Ovolactovegetariana	massa de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)		5,7	26,0	3,3	3,8	0,6	0,1	163,2
	Sobremesa	fruta da época (melão)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	Sopa	creme de vegetais		20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Prato	frango estufado com cenoura e feijão verde, forma de arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); soja; vinagre (sulfitos)	42,0	42,8	3,3	1,3	6,6	0,5	388,5
	Opção S/Peixe	frango estufado com cenoura e feijão verde, forma de arroz branco		42,0	42,8	3,3	1,3	6,6	0,5	388,5
	Ovolactovegetariana	soja estufada com cenoura e feijão verde, forma de arroz branco		14,6	58,9	4,8	8,3	1,1	0,2	374,3
	Sobremesa	fruta da época (laranja)		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
	Prato	pescada cozida com ovo, grão-de-bico, couve e salada de batata	sopa (sulfitos, aipo); pescada; vinagre (sulfitos); iogurte (leite)	35,4	51,8	3,9	11,4	2,0	0,5	456,8
	Opção S/Peixe	saladinha de batata com grão, couve e ovo picado		16,6	60,7	4,7	6,1	0,7	0,2	371,6
	Ovolactovegetariana	saladinha de batata com grão, couve e ovo picado		16,6	60,7	4,7	6,1	0,7	0,2	371,6
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Sexta-Feira	Sopa	de nabo com feijão branco		19,2	33,4	6,0	2,4	0,3	0,3	216,6
	Prato	salsichas com cogumelos e arroz de cenoura	sopa (sulfitos, aipo); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	9,0	41,5	2,3	9,8	2,8	1,4	293,9
	Opção S/Peixe	salsichas com cogumelos e arroz de cenoura		9,0	41,5	2,3	9,8	2,8	1,4	293,9
	Ovolactovegetariana	arroz de cogumelos e cenoura		12,5	37,4	4,2	6,4	1,0	0,6	260,3
	Sobremesa	fruta da época (maçã amarela)		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5

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.

* As Dietas Vegetariana e Opção S/Peixe não representam uma opção diária sendo servidas apenas nos casos previamente sinalizados e validados.



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de espinafres	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
	Prato	esparguete à bolonhesa, cenoura e ervilhas	9,2	63,1	1,2	6,0	1,0	1,5	347,4
	Opção S/Peixe	esparguete à bolonhesa, cenoura e ervilhas	9,2	63,1	1,2	6,0	1,0	1,5	347,4
	Ovolactovegetariana	soja à bolonhesa com esparguete, cenoura e ervilhas	22,2	34,9	8,2	15,4	2,1	0,2	369,0
	Sobremesa	fruta da época (maçã vermelha)	0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Terça-Feira	Sopa	de couve-flôr e cenoura	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
	Prato	atum com feijão frade, batata e brócolos cozidos	18,8	27,9	3,2	7,9	0,7	0,8	260,3
	Opção S/Peixe	saladinha de feijão frade e ovo, batata e brócolos cozidos	21,7	64,8	7,4	6,3	1,2	0,2	408,1
	Ovolactovegetariana	saladinha de feijão frade, batata e brócolos cozidos	21,7	64,8	7,4	6,3	1,2	0,2	408,1
	Sobremesa	fruta da época (pera)	0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora com massinhas	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
	Prato	arroz de frango com ervilhas, cenoura e curgete	23,9	29,0	3,5	6,6	1,1	0,5	273,2
	Opção S/Peixe	arroz de frango com ervilhas, cenoura e curgete	23,9	29,0	3,5	6,6	1,1	0,5	273,2
	Ovolactovegetariana	arroz de legumes (ervilhas, cenoura e curgete)	4,2	34,6	1,5	3,3	0,5	0,1	188,9
	Sobremesa	fruta da época (melancia)	0,5	6,9	6,9	0,3	0,0	0,0	30,5
Quinta-Feira	Sopa	de vegetais com feijão branco	19,2	33,4	6,0	2,4	0,3	0,3	216,6
	Prato	massada de peixe (atum, pescada, delícias, cenoura e feijão verde)	40,9	37,3	2,8	31,5	4,6	1,1	599,3
	Opção S/Peixe	perna de frango estufada com massa, cenoura e feijão verde	39,9	36,1	4,8	25,1	5,8	0,5	532,9
	Ovolactovegetariana	massa com cogumelos , cenoura e feijão verde	6,0	25,7	4,6	6,0	1,0	0,2	182,7
	Sobremesa	doce (pudim)	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Sexta-Feira	Sopa	de juliana de legumes	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	carne de porco e frango estufado com feijão branco e forma de arroz branco, couve e cenoura	40,9	37,3	2,8	31,5	4,6	1,1	599,3
	Opção S/Peixe	carne de porco e frango estufado com feijão branco e forma de arroz branco, couve e cenoura	40,9	37,3	2,8	31,5	4,6	1,1	599,3
	Ovolactovegetariana	arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	10,1	41,6	5,4	3,9	0,6	0,2	245,4
	Sobremesa	fruta da época (pessego)	0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6

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 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.

* As Dietas Vegetariana e Opção S/Peixe não representam uma opção diária sendo servidas apenas nos casos previamente sinalizados e validados.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (sulfitos, aipo);	8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
	Prato	hambúrguer estufado com massa espiral e salada de alface e couve roxa	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos);	24,3	33,4	2,5	8,1	2,8	0,3	307,2
	Opção S/Peixe	hambúrguer estufado com massa espiral e salada de alface e couve roxa	massa (glúten);	24,3	33,4	2,5	8,1	2,8	0,3	307,2
	Ovolactovegetariana	hambúrguer de quinoa com massa e salada de alface e couve roxa	hambúrguer de quinoa (glúten, soja);	7,8	38,8	6,7	13,3	1,6	0,9	312,8
	Sobremesa	fruta da época (laranja)	vinagre (sulfitos)	0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
Terça-Feira	Sopa	de alho francês		4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
	Prato	calamares no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo);	9,3	60,0	0,7	11,9	0,2	0,1	389,0
	Opção S/Peixe	costeleta de porco estufada com arroz de ervilhas e cenoura raspada	calamares (glúten, moluscos);	11,9	38,9	5,7	6,1	1,0	0,6	261,2
	Ovolactovegetariana	arroz de ervilhas com cenoura e feijão verde	vinagre (sulfitos);	11,9	38,9	5,7	6,1	1,0	0,6	261,2
	Sobremesa	iogurte de aromas	iogurte (leite)	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com couve		17,8	29,9	1,9	2,2	0,3	0,4	188,1
	Prato	massinha de frango com cenoura curgete		39,9	36,1	4,8	25,1	5,8	0,5	532,9
	Opção S/Peixe	massinha de frango com cenoura curgete	sopa (sulfitos, aipo);	39,9	36,1	4,8	25,1	5,8	0,5	532,9
	Ovolactovegetariana	soja estufada com massa, cenoura e curgete	massa (glúten); soja;	22,2	34,9	8,2	15,4	2,1	0,2	369,0
	Sobremesa	fruta da época (maçã amarela)	vinagre (sulfitos)	0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Quinta-Feira	Sopa	creme de legumes		21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	posta de pescada no forno com arroz [ervilha, cenoura e feijão verde]		22,1	44,3	6,8	2,0	0,3	8,0	288,2
	Opção S/Peixe	arroz com lentilhas, cenoura, feijão verde e pimento	sopa (sulfitos, aipo);	17,8	54,5	5,4	5,9	0,9	0,2	346,8
	Ovolactovegetariana	arroz com lentilhas, cenoura, feijão verde e pimento	pescada;	17,8	54,5	5,4	5,9	0,9	0,2	346,8
	Sobremesa	fruta da época (pera)	vinagre (sulfitos)	0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
Sexta-Feira	Sopa	de couve-flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
	Prato	tirinhas de carne estufada com cogumelos, massa esparguete e salada de alface e tomate		31,4	68,8	4,5	5,9	1,7	0,3	453,2
	Opção S/Peixe	tirinhas de carne estufada com cogumelos, massa esparguete e salada de alface e tomate	cogumelos (sulfitos);	31,4	68,8	4,5	5,9	1,7	0,3	453,2
	Ovolactovegetariana	massa com cogumelos e milho, salada de cenoura	massa (glúten);	6,6	29,6	4,5	6,3	0,9	0,2	203,1
	Sobremesa	fruta da época (clementina)	vinagre (sulfitos)	0,3	18,1	18,1	0,7	0,1	0,0	76,8

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.

* As Dietas Vegetariana e Opção S/Peixe não representam uma opção diária sendo servidas apenas nos casos previamente sinalizados e validados.

