



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2º-feira ALMOÇO	L. MANHÃ	laranja e pão de mistura com fiambre de aves	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); massa (glúten); iogurte (leite)	4,6	20,6	7,7	2,6	0,8	0,7	125,5
	<i>Sopa</i>	de feijão verde e grão-de-bico [batata, cenoura, cebola, feijão verde, grão-de-bico]		2,5	13,9	4,1	3,2	0,5	0,2	94,6
	<i>Prato</i>	bife de frango grelhado com cebolada		44,6	49,8	3,1	6,6	1,3	0,5	437,1
	<i>Guarnição</i>	massa macarronete cozida e courgette, beringela e pimento		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta variada da época [mín. 3 variedades]		7,1	31,9	18,9	2,4	1,2	0,5	178,7
3º-feira ALMOÇO	L. MANHÃ	maçã e pão de mistura com creme vegetal	pão (glúten); creme vegetal (leite, soja); pescada; iogurte (leite); fiambre de aves (leite, soja)	2,4	24,2	11,2	0,8	0,2	0,4	113
	<i>Sopa</i>	de couve lombarda com feijão branco [batata, cenoura, cebola, feijão verde, grão-de-bico]		2,5	13,9	4,1	3,2	0,5	0,2	94,6
	<i>Prato</i>	pescada [posta] no forno		27,7	50,4	3,1	5,4	0,8	0,5	366,5
	<i>Guarnição</i>	arroz de tomate e salada de alface, tomate e beterraba		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta variada da época [mín. 3 variedades]		9,2	29,1	16,2	4,9	2,2	1,0	198,1
4º-feira ALMOÇO	L. MANHÃ	pera e pacote individual de bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); canja [massinhas (glúten)]; leite creme (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,9	51,9	14,5	5,9	2,9	0,2	275,5
	<i>Sopa</i>	canja [massinhas, frango]		11,9	14,8	1,0	1,2	0,3	0,2	119,0
	<i>Prato</i>	arroz de carne [carne de vaca e peru]		43,9	56,5	3,6	7,2	1,3	0,5	471,1
	<i>Guarnição</i>	feijão vermelho e salada de alface, tomate e pepino		1,0/ 5,9	14,5/ 19,5	14,3/ 18,5	0,4/ 6,8	0,1/ 2,3	0,0/ 0,1	65,7/ 163,0
	<i>Sobremesa</i>	fruta variada da época [mín. 3 variedades] ou leite creme		7,1	23,9	11,0	2,6	1,2	0,8	149,1
5º-feira ALMOÇO	L. MANHÃ	maçã e gelatina vegetal de tutti fruti com nozes	gelatina (sulfitos); nozes; abrótea; ovo; iogurte (leite); pão (glúten); creme vegetal (leite, soja)	1,0	28,3	11,0	4,4	0,4	0,0	155,1
	<i>Sopa</i>	de nabo com couve coração [batata, cenoura, cebola, nabo, couve coração]		2,4	13,9	3,6	3,3	0,4	0,2	95,5
	<i>Prato</i>	saladinha de peixe [batata cozida, abrótea, feijão verde, cenoura, brócolos e ovo]		30,0	35,2	5,2	2,2	0,3	0,5	283,6
	<i>Guarnição</i>	fruta variada da época [mín. 3 variedades]		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
	<i>Sobremesa</i>	iogurte líquido e pão de mistura com creme vegetal		7,1	31,9	18,9	2,4	1,2	0,5	178,7
6º-feira ALMOÇO	L. MANHÃ	iogurte sólido e pacote individual de bolacha agua e sal	iogurte (leite); bolacha de água e sal (glúten; soja); rancho [massa (glúten)]; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	9,4	55,8	18,9	9,9	4,9	0,5	351,1
	<i>Sopa</i>	creme de brócolos [batata, cenoura, cebola, abóbora, brócolos]		3,1	13,0	3,5	3,4	0,5	0,2	95,3
	<i>Prato</i>	rancho de carnes [massa cotovelinhos, pá de porco, carne de vaca, grão de bico, couve lombarda e cenoura]		43,4	58,3	6,1	14,0	4,2	1,3	538,3
	<i>Guarnição</i>	fruta variada da época [mín. 3 variedades] ou gelatina de morango		1,0/ 0,0	14,5/ 46,0	14,3/ 0,0	0,4/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	65,7/ 184,0
	<i>Sobremesa</i>	banana e pão de mistura com queijo meio gordo		8,0	29,8	15,2	2,8	1,3	0,8	175,8

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

