

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	alho francês com curgete	sopa (aipo);	3,7	15,9	7,6	1,4	0,2	0,3	90,7
	Prato	esparguete à bolonhesa	esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão	25,2	28,5	5,2	12,0	3,3	0,3	323,9
	Salada	alface, beterraba e pepino		8,6	23,3	5,6	6,7	0,9	0,2	188,7
	Veget.	esparguete de cogumelos e cenoura		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
	Sobremesa	maçã amarela								
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com couve		6,6	21,4	10,7	2,0	0,1	0,3	128,4
	Prato	solha no forno com arroz de tomate	sopa (aipo); solha; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	27,9	36,4	5,6	7,6	1,1	0,7	327,3
	Salada	couve roxa, cenoura e milho		19,6	57,9	5,8	6,3	1,0	0,2	372,1
	Veget.	feijão estufado com couve e arroz de cenoura		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
	Sobremesa	laranja								
4ª-feira	Sopa	de nabo e cenoura		4,0	18,4	6,9	1,8	0,2	0,2	105,8
	Prato	frango assado com limão e massa espiral salteada	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	33,8	29,0	4,3	8,5	1,5	0,4	329,9
	Salada	alface, tomate e cebola		14,8	33,7	7,2	6,8	1,0	0,2	257,1
	Veget.	massa espiral salteada com legumes e cogumelos		1,9	14,8	14,3	0,1	0,0	0,0	67,2
	Sobremesa	gelatina de pêsego								
5ª-feira	Sopa	espinafres com grão de bico		6,3	19,9	11,9	1,8	0,1	0,4	119,7
	Prato	arroz de pato	sopa (aipo); vinagre (sulfitos); crepe de legumes (glúten); pão (glúten)	31,4	34,8	4,4	14,2	2,9	0,7	394,0
	Salada	couve lombarda, cenoura e milho		8,1	60,1	7,2	10,2	1,9	0,1	329,9
	Veget.	arroz de grão, cenoura e couve		0,6	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0	38,2
	Sobremesa	clementina								
6ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,8	18,1	7,8	2,3	0,2	0,5	111,7
	Prato	saladinha de abrótea com ovo [batata, abrótea, feijão verde e ovo raspado]	sopa (aipo); pescada; ovo; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	25,4	24,6	5,8	5,5	0,8	0,4	251,8
	Salada	cenoura, couve roxa e pepino		13,1	33,5	6,3	6,1	0,9	0,2	243,6
	Veget.	couve estufada com ervilhas e batata cozida		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
	Sobremesa	pera								

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)

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.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda e feijão branco		6,6	21,4	10,7	2,0	0,1	0,3	128,4
	Prato	arroz de atum		26,2	35,6	3,9	17,1	1,6	1,1	404,3
	Salada	alface, milho e cebola	sopa (aipo); cavala; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	12,0	37,3	4,5	6,3	1,0	0,2	256,9
	Veget.	arroz de legumes com cogumelos (ervilha e cenoura)		1,2	14,8	14,8	0,2	0,0	0,0	67,8
	Sobremesa	laranja								
3ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		4,7	18,1	8,0	1,7	0,2	0,3	105,6
	Prato	perna de porco estufada com batata assada		30,4	25,8	7,0	10,7	2,6	0,3	321,5
	Salada	curgete, pimento e couve roxa	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	9,0	25,9	7,5	6,3	0,9	0,2	197,1
	Veget.	misto de três legumes [feijão verde, couve flor e brócolos] com esparguete e cenoura		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
	Sobremesa	maçã vermelha								
4ª-feira	Sopa	de feijão verde e feijão vermelho		6,6	21,4	10,7	2,0	0,1	0,3	128,4
	Prato	red fish no forno com arroz de tomate e pimento	sopa (aipo); red fish; vinagre (sulfitos); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	27,9	36,4	5,6	7,6	1,1	0,7	327,3
	Salada	alface, tomate e milho		19,6	57,9	5,8	6,3	1,0	0,2	372,1
	Veget.	esparguete de feijão com cogumelos		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
	Sobremesa	kiwi								
5ª-feira	Sopa	creme de couve-flôr		6,0	18,1	8,9	1,7	0,2	0,3	111,6
	Prato	bife de frango estufado com ervilhas e massa macarronete	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	32,4	25,2	5,6	8,3	1,4	0,4	306,2
	Salada	alface, cenoura e pimento		6,3	22,5	5,0	6,0	0,9	0,2	170,3
	Veget.	massa de legumes e cogumelos [macarronete, cenoura, couve e cogumelos]		1,0	16,0	16,0	0,8	0,2	0,0	71,3
	Sobremesa	pera								
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura e lentilhas		3,3	16,3	6,2	1,4	0,1	0,2	91,6
	Prato	badejo à Gomes de Sá	sopa (aipo); peixe à Gomes de Sá (badejo, ovo); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	26,3	23,6	4,9	9,4	1,7	0,5	285,8
	Salada	alface, pepino e tomate		13,7	46,4	4,0	7,6	1,0	0,1	313,8
	Veget.	salada de grão-de-bico, batata cozida e couve		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
	Sobremesa	banana								

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)

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo);	3,1	15,1	6,9	1,3	0,2	0,3	84,0
	Prato	empadão de carne	carne picada [(glúten, soja, sulfitos)];	27,0	28,2	4,9	5,2	1,7	0,3	269,1
	Salada	alface, cenoura e tomate	vinagre (sulfitos); pão (glúten)	14,8	33,7	7,2	6,8	1,0	0,2	257,1
	Veget.	massa com legumes salteados		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
	Sobremesa	maçã amarela								
3ª-feira	Sopa	de grão e espinafres	sopa (aipo);	6,6	21,4	10,7	2,0	0,1	0,3	128,4
	Prato	peixe ruivo no forno com arroz de legumes	peixe ruivo; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	27,9	36,4	5,6	7,6	1,1	0,7	327,3
	Salada	brócolos, cenoura e couve		19,6	57,9	5,8	6,3	1,0	0,2	372,1
	Veget.	grão estufado com cenoura e arroz de tomate		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
	Sobremesa	clementina								
4ª-feira	Sopa	de couve	sopa (aipo);	4,4	15,2	6,9	1,5	0,2	0,2	91,1
	Prato	bife de vitela no tacho com esparguete salteado	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	28,7	26,5	7,4	13,9	4,4	0,2	346,1
	Salada	cenoura, couve roxa, e tomate		13,1	32,3	5,8	6,6	1,0	0,2	243,5
	Veget.	massa de legumes [massa, cenoura, ervilhas e cogumelos]		1,0	16,0	16,0	0,8	0,2	0,0	71,3
	Sobremesa	pera								
5ª-feira	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo);	3,1	16,5	8,1	1,6	0,2	0,2	92,6
	Prato	massa de peru no forno gratinada	massa (glúten); queijo (leite); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	39,0	27,9	7,3	12,1	3,8	0,9	378,9
	Salada	beterraba, pepino e tomate		12,5	26,3	6,7	6,3	0,9	0,2	213,1
	Veget.	massa de couve, cenoura e ervilhas		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
	Sobremesa	leite creme								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo);	10,0	24,4	8,4	2,2	0,2	0,3	156,9
	Prato	pescada dourada (farinha de milho) no forno com arroz de tomate e grão de bico	pescada; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	26,9	30,4	6,1	7,3	1,0	0,5	296,3
	Salada	milho, alface, cenoura e ervilhas		17,8	63,4	2,8	6,2	1,0	0,2	387,7
	Veget.	jardineira de legumes [feijão verde, cenoura e milho]		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
	Sobremesa	laranja								

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)

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo);	14,6	37,1	6,1	1,4	0,2	0,3	222,4
	Prato	massa de cavala	massa (glúten);	26,2	35,6	3,9	17,1	1,6	1,1	404,3
	Salada	alface, pimento e milho	cavala;	8,0	27,2	6,1	6,7	1,0	0,2	202,0
	Veget.	massa de legumes salteada com cogumelos	cogumelos (sulfitos);	2,7	23,0	18,6	0,1	0,0	0,0	103,6
Sobremesa	maçã vermelha	vinagre (sulfitos); pão (glúten)								
3ª-feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo);	3,7	16,4	6,9	1,8	0,2	0,2	96,4
	Prato	feijoada à portuguesa	feijoada à	33,0	44,9	8,4	12,0	2,9	0,9	421,9
	Salada	couve lombarda, cenoura e couve roxa	portuguesa [chouriço (soja)];	21,3	61,9	9,4	6,4	1,0	0,3	394,7
	Veget.	feijoada de legumes (couve e cenoura)	pão (glúten)							
Sobremesa	clementina									
4ª-feira	Sopa	à lavrador	sopa (aipo);	5,0	16,5	6,5	3,5	0,5	0,2	117,1
	Prato	filete de peixe escamudo com arroz de tomate	peixe escamudo;	28,3	29,1	4,9	10,1	2,0	0,5	322,3
	Salada	alface, couve roxa e cebola	vinagre (sulfitos);	21,2	69,0	6,2	6,4	1,3	0,2	424,7
	Veget.	salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes]	pão (glúten)	1,0	16,0	16,0	0,8	0,2	0,0	71,3
Sobremesa	banana									
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo);	4,7	18,1	8,0	1,7	0,2	0,3	105,6
	Prato	bife de frango grelhado com esparguete	esparguete (glúten);	28,2	31,8	5,3	2,1	0,4	0,3	260,4
	Salada	cenoura, couve roxa e milho	vinagre (sulfitos);	13,5	40,8	5,9	8,0	1,0	0,2	292,4
	Veget.	massa de grão de bico com couve e cenoura	pão (glúten)	0,6	14,8	14,8	0,0	0,0	0,0	58,0
Sobremesa	maçã amarela									
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura e feijão branco	sopa (aipo);	10,0	24,4	8,4	2,2	0,2	0,3	156,9
	Prato	pescada dourada (posta) no forno (farinha de milho)	peixe espada;	26,9	30,4	6,1	7,3	1,0	0,5	296,3
	Salada	com arroz de couve e cenoura	vinagre (sulfitos);	17,8	63,4	2,8	6,2	1,0	0,2	387,7
	Veget.	alface, tomate e cebola	pão (glúten)	0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
Sobremesa	pera									

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)

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.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); ovo; queijo (leite); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	4,7	18,1	8,0	1,7	0,2	0,3	105,6
	Prato	omolete de fiambre com massa esparguete salteada		19,7	28,4	3,8	18,0	5,2	0,8	356,0
	Salada	cenoura, milho e tomate		15,2	22,5	1,8	13,4	2,7	0,4	273,6
	Veget.	esparguete de cogumelos, brócolos e couve		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
	Sobremesa	maçã amarela								
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico e espinafres		3,1	16,5	8,1	1,6	0,2	0,2	92,6
	Prato	salmão no forno com arroz de cenoura	sopa (aipo); salmão; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	23,8	30,8	4,7	7,1	1,0	0,4	284,6
	Salada	alface, cenoura e cebola		19,9	50,9	5,3	6,8	1,1	0,2	348,9
	Veget.	arroz de legumes e grão com molho de tomate		2,7	23,0	18,6	0,1	0,0	0,0	103,6
	Sobremesa	laranja								
4ª-feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); hambúrguer de quinoa (glúten, soja); massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	4,4	15,2	6,9	1,5	0,2	0,2	91,1
	Prato	perna de peru assada com massa esparguete salteada		34,1	25,0	5,9	7,2	1,2	0,4	303,1
	Salada	feijão verde, brócolos e cenoura		21,0	89,2	4,2	14,6	0,2	0,2	377,2
	Veget.	hambúrguer de quinoa, massa espiral com legumes salteados		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
	Sobremesa	clementina								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes com lentilhas	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	4,8	18,1	7,6	2,1	0,2	0,5	109,9
	Prato	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, vaca, feijão e cenoura]		22,3	23,6	10,2	8,7	2,0	0,6	262,1
	Salada	beterraba, cenoura e tomate		12,7	36,7	5,6	6,6	1,0	0,4	259,8
	Veget.	gratinado de legumes [cenoura, ervilha, milho,		0,7	9,4	9,4	0,2	0,0	0,2	43,3
	Sobremesa	kiwi								
6ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); atum; ovo; crepe de legumes (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	6,3	19,9	11,9	1,8	0,1	0,4	119,7
	Prato	salada de atum com feijão frade (ovo e batata)		23,0	29,7	5,4	7,0	1,0	0,4	275,3
	Salada	alface, couve roxa e pepino		8,1	60,1	7,2	10,2	1,9	0,1	329,9
	Veget.	crepes de legumes com arroz de tomate		1,0	16,0	16,0	0,8	0,2	0,0	71,3
	Sobremesa	maçã vermelha								

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)

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.

