

			alergêneos (*)	Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes [batata, cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); lulas à sevilhana (glúten, pota); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	428,4	102,4	1,5	0,1	19,8	10,2	2,6	0,5
	Prato	lulas à sevilhana e arroz alegre [milho, ervilha, cenoura]		2840,4	679,0	32,5	1,9	80,9	3,5	14,9	0,2
	Opção Vegetariana	grão-de-bico com legumes grelhados (curgete e cenoura) e arroz branco		1997,0	477,3	10,6	1,5	76,5	7,5	17,3	0,2
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa e pepino		234,5	56,0	0,3	0,1	9,6	9,0	4,0	0,3
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
3ª-feira	Sopa	de cenoura [batata, cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); massa à lavrador [chouriço de carne (soja), massa (glúten)]; bolonhesa (soja, glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	288,9	69,1	1,0	0,1	13,0	3,9	1,7	0,3
	Prato	massa à lavrador		2186,6	522,5	16,1	4,0	52,8	8,8	40,8	1,0
	Opção Vegetariana	bolonhesa vegetariana		1850,1	442,2	19,5	2,7	41,1	6,6	25,0	0,1
	Hortícolas/Salada	couve lombarda, cenoura e tomate		192,9	46,1	0,5	0,0	7,8	7,4	3,0	0,2
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
4ª-feira	Sopa	de legumes com feijão branco [batata, cenoura, abóbora, feijão branco]	sopa (sulfitos, aipo); peixe vermelho; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten); gelatina (sulfitos)	426,9	102,0	1,2	0,2	19,4	7,7	3,4	0,4
	Prato	peixe vermelho no forno com cenoura e batata		1087,8	260,0	2,6	0,4	27,8	5,7	30,8	0,7
	Opção Vegetariana	legumes (cenoura, abóbora, courgette, cogumelos) assados no forno com batata		956,8	228,7	8,0	1,3	31,8	9,1	7,2	0,3
	Hortícolas/Salada	alface, cenoura e milho		141,8	33,9	0,4	0,1	5,0	4,8	3,0	0,1
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		316,3/ 408,8	75,6/ 97,7	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	16,7/ 0,0	16,5/ 0,0	1,2/ 24,4	0,0/ 0,0
5ª-feira	Sopa	Dia do Corpo de Deus									
	Prato										
	Opção Vegetariana										
	Hortícolas/Salada										
	Pão										
	Sobremesa										
6ª-feira	Sopa	creme de repolho [batata, repolho, cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); ovo; fiambre (fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	429,3	102,6	1,2	0,2	18,8	7,3	4,1	0,4
	Prato	ovo mexido com fiambre e arroz		1293,0	309,0	15,2	3,6	28,0	2,6	14,5	1,1
	Opção Vegetariana	arroz de cogumelos e lentilhas		1844,1	440,7	8,1	1,2	69,7	2,3	20,3	0,1
	Hortícolas/Salada	couve-de-Bruxelas, courgette e couve-flôr cozidos		351,4	84,0	1,9	0,4	8,8	7,4	8,2	0,1
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0

NOTA: Água (única bebida permitida)

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.



Corpo de Cristo vem do latim **Corpus Christi**. Trata-se de uma "festa de guarda" com vários séculos, que se celebra sempre a uma quinta-feira.

A data ocorre na **segunda quinta-feira a seguir ao Domingo de Pentecostes** e, portanto, celebra-se anualmente entre os 21 de maio e 24 de junho.

Enquanto o Pentecostes é celebrado 50 dias após a Páscoa, o

