

			alergénicos (*)	Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde [batata, cenoura, feijão verde]		408,0	97,5	1,2	0,2	18,5	8,4	3,3	0,4
	Prato	esparquete à bolonhesa	sopa (sulfitos, aipo); esparquete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,4
	Opção Vegetariana	massa siciliana [massa, grão-de-bico, alho francês, tomate]		1854,7	443,2	11,3	1,6	65,1	7,7	19,0	0,1
	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 legumes		429,3	102,6	1,2	0,2	18,8	7,3	4,1	0,4
	Prato	saladinha de peixe [pescada, batata, cenoura]		1427,2	341,1	11,7	2,0	26,9	5,3	31,4	0,7
	Opção Vegetariana	empadão de legumes [cenoura, brócolos, alho francês] com lentilhas	sopa (sulfitos, aipo); pescada; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	1773,9	424,0	8,6	1,3	61,7	10,5	24,0	0,3
	Hortícolas/Salada	alface, tomate e milho		98,0	23,4	4,0	0,0	2,9	2,9	2,3	0,0
	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 abóbora [batata, abóbora, couve]		312,6	74,7	1,3	0,2	12,2	3,0	3,5	0,2
	Prato	pá de porco fatiada com massa de cenoura	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	1587,1	379,3	13,4	3,1	31,9	4,3	32,1	0,4
	Opção Vegetariana	arroz de cogumelos e feijão manteiga		1957,6	466,8	10,5	1,6	58,5	2,8	24,3	0,2
	Hortícolas/Salada	couve branca, brócolos e milho		309,6	74,1	1,5	0,2	10,2	4,4	5,3	0,0
	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
5ª-feira	Sopa	de cenoura [batata, cenoura]		288,9	69,1	1,0	0,1	13,0	3,9	1,7	0,3
	Prato	douradinhos no forno com arroz de ervilhas		2272,0	541,2	20,9	1,1	64,5	3,5	23,2	0,2
	Opção Vegetariana	lasanha de legumes (espinafre, pimento, cenoura, alho francês) com lentilhas	sopa (sulfitos, aipo); douradinhos (peixe, crustáceos, glúten, moluscos); lasanha (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	1985,5	474,5	10,1	1,5	68,0	11,0	26,8	0,7
	Hortícolas/Salada	couve lombarda e couve-flor cozidas		171,3	40,9	0,3	0,0	4,5	4,0	5,1	0,0
	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 / fruta assada		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
6ª-feira	Sopa	<b>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</b>									
	Prato										
	Opção Vegetariana										
	Hortícolas/Salada										
	Pão										
	Sobremesa										

**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.

