

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); hamburger de quinoa (glúten, soja); pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	rolo de carne com arroz de ervilhas		17,8	29,3	4,2	15,0	4,6	1,0	326,2
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas		23,6	99,3	3,9	22,1	1,3	0,1	494,6
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	à camponesa	sopa (sulfitos); pescada; massa (glúten); pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	pescada no forno com massa		20,4	33,2	3,3	7,9	1,0	0,5	289,4
	Vegetariano	massa de legumes		98,7	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	brócolos, couve flor e pepino		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes	sopa (sulfitos); massa (glúten); leite creme (leite); pão (glúten)	3,5	19,4	9,8	1,7	0,3	0,2	105,8
	Prato	massa de peru		38,1	30,3	2,7	17,7	4,4	0,3	435,8
	Vegetariano	massa com legumes		98,7	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	alface, tomate e cebola		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de couve com cenoura ripada	sopa (sulfitos); red-fish; pão (glúten)	4,3	18,1	8,6	1,2	0,1	0,4	100,0
	Prato	red fish no forno com arroz		20,4	33,2	3,3	7,9	1,0	0,5	289,4
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados		24,7	49,8	10,1	19,0	2,6	0,2	471,9
	Salada	pepino, cenoura e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	frango assado com massa		47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	massa com lentilhas estufadas		11,6	62,5	9,3	6,8	1,0	0,4	362,7
	Legumes/Salada	alface, cenoura e milho		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (\*):

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

## LEGUMINOSAS NA SAÚDE

Contém na sua composição boa quantidade de **fibras** (entre 5 a 15 % do peso seco), o que lhes permite promover o controlo da saciedade.

Relativamente à constituição em **vitaminas**, destaca-se o fornecimento de vitaminas do complexo B, e quanto aos **minerais**, elege-se o ferro, o zinco, o magnésio, o potássio e o fósforo.

Em termos de **substâncias bioativas**, são fornecedoras interessantes de compostos fenólicos, flavonóides, isoflavonas e outros antioxidantes.

