

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos);	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	hambúrguer de aves com massa	hambúrguer de	18,6	25,8	2,1	10,6	2,9	0,3	275,5
	Vegetariano	seitan com massa	aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); seitan	27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	alface, tomate e cebola	(glúten, soja); pão	3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	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	creme de alho francês com couve flor	sopa (sulfitos);	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	petinga com arroz de tomate	petinga; pão	35,2	40,6	1,5	29,5	6,0	0,5	575,9
	Vegetariano	legumes salteados com arroz de tomate	(glúten)	12,0	56,6	7,0	3,7	0,5	0,2	313,8
	Legumes/Salada	milho, cenoura e beterraba		2,6	10,7	5,3	0,5	0,0	0,2	57,7
	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
4ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos);	4,3	15,3	5,5	1,8	0,2	0,5	95,0
	Prato	frango assado com arroz	pão (glúten)	47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz		7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,2
	Salada	alface, cenoura e milho		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
5ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	sopa (sulfitos);	4,1	18,0	6,6	1,6	0,2	0,2	102,7
	Prato	saladinha de peixe (batata, pescada, ervilha, cenoura e feijão verde) com ovo raspado	pescada; ovo;	31,5	31,5	6,1	9,3	1,3	0,7	338,5
	Vegetariano	saladinha de legumes com ovo raspado	pudim (leite); pão	17,6	30,7	8,1	15,5	3,1	0,5	333,9
	Salada	---	(glúten)							
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim)		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
6ª-feira	Sopa	de cenoura com couve ripada	sopa (sulfitos);	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	chili de carne com arroz	carne picada	36,4	54,9	1,9	33,8	9,4	0,6	672,1
	Vegetariano	chili de legumes com arroz	(glúten, soja, sulfitos); pão	24,9	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	brócolos, couve flor e alface	(glúten)	2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		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 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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

10 de fevereiro

Dia Mundial das Leguminosas, Nações Unidas.

Reconhecer a importância das leguminosas na alimentação dos povos de todo o mundo. Estes alimentos são uma grande fonte de proteína e tem um baixo teor de gordura, por isso o seu consumo é muito importante, por exemplo em situações de difícil acesso a laticínios e carne.

