



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	sopa (sulfitos); lulas à sevilhana (glúten, molusco); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	6,4	21,8	11,3	1,8	0,1	0,4	128,3
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura		12,6	72,4	3,0	31,8	1,8	0,2	625,5
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos		26,7	80,0	8,9	10,1	1,4	0,3	519,4
	Salada	alface, cenoura e milho		3,6	12,9	3,3	0,8	0,0	0,4	72,6
	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	creme de vegetais	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	5,8	17,5	7,2	2,5	0,3	0,3	115,8
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas		38,6	30,6	6,5	35,7	1,6	0,4	576,2
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas		25,2	47,5	6,4	19,1	2,6	0,1	466,5
	Salada	tomate, couve roxa e cebola		2,4	5,9	5,3	0,2	0,0	0,0	33,6
	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	à camponesa	sopa (sulfitos); massa (glúten); abrótea; pão (glúten)	6,0	17,3	3,8	1,4	0,2	0,2	107,2
	Prato	massada de abrótea com cenoura e feijão verde		28,4	39,1	6,9	7,6	1,1	0,5	337,0
	Vegetariano	massa com brócolos, milho e ervilhas		16,4	38,3	4,3	9,2	1,3	0,4	302,3
	Salada	alface e pepino		2,5	1,7	1,6	0,5	0,1	0,0	20,7
	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	creme de abóbora	sopa (sulfitos); tofu (soja); pão (glúten)	4,6	24,2	13,3	2,0	0,3	0,5	131,4
	Prato	jardineira de frango e porco		36,3	32,6	9,6	15,9	3,4	0,6	419,7
	Vegetariano	tofu estufado com batata corada		18,6	25,3	2,6	15,0	2,1	0,2	312,9
	Salada	pepino, tomate e couve roxa		3,0	6,5	5,9	0,5	0,1	0,0	40,6
	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	à camponesa	sopa (sulfitos); solha; pão (glúten)	6,0	17,3	3,8	1,4	0,2	0,2	107,2
	Prato	solha gratinada no forno com arroz branco		30,5	40,9	1,2	9,6	1,5	0,6	377,5
	Vegetariano	arroz de legumes (couve coração, cenoura e milho)		5,5	43,3	2,9	7,9	1,1	0,4	269,9
	Salada	beterraba, tomate e cebola		3,0	6,5	5,9	0,5	0,1	0,0	40,6
	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

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); aveia (glúten); pão (glúten)	4,8	18,6	8,4	1,8	0,2	0,8	109,9
	Prato	almôndegas estufadas com massa		22,9	36,1	2,7	24,7	1,2	0,2	461,3
	Vegetariano	almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno com arroz		22,9	103,9	4,6	9,9	1,4	0,2	602,9
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	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	de couve coração	sopa (sulfitos); pescada; soja; pão (glúten)	2,7	18,8	7,6	1,5	0,1	0,4	98,8
	Prato	pescada no forno com arroz de ervilhas		29,9	35,7	1,6	9,4	1,4	0,6	351,0
	Vegetariano	arroz com soja granulada e cenoura estufada		23,9	54,9	8,2	18,9	2,6	0,2	489,4
	Salada	alface e cenoura		2,2	3,4	3,3	0,2	0,0	0,1	23,6
	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	creme de alho francês com cenoura	sopa (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	4,0	23,7	13,7	2,0	0,3	0,5	127,0
	Prato	carne de porco à Portuguesa		29,8	23,5	1,7	19,6	3,7	0,4	394,0
	Vegetariano	saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho		24,4	80,3	9,8	8,9	1,6	0,5	504,5
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,2	14,2	4,6	0,8	0,0	0,4	72,1
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim de chocolate)		1,1/ 4,4	16,5/ 28,5	16,3/ 24,0	0,5/ 2,1	0,2/ 1,4	0,0/ 0,1	74,9/ 151,5
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (sulfitos); red fish; pão (glúten)	4,3	23,8	13,3	1,9	0,3	0,5	128,1
	Prato	red fish no forno com arroz de feijão		29,2	35,4	1,0	11,2	1,7	0,5	363,0
	Vegetariano	arroz de feijão com alho francês		19,9	77,6	3,1	8,5	1,2	0,1	469,2
	Salada	alface, tomate e pepino		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	creme de brócolos	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	6,6	15,5	5,3	2,3	0,4	0,3	109,4
	Prato	massa de frango no forno		40,3	32,8	0,6	10,5	1,8	0,5	386,9
	Vegetariano	massa de legumes		8,5	35,0	6,9	8,5	1,3	0,3	253,6
	Salada	alface, tomate e cenoura		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	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

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.





			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de curgete	sopa (sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); massa (glúten); pão (glúten)	3,4	23,1	13,4	2,0	0,3	0,5	122,3
	Prato	douradinhos no forno com massa		21,5	50,2	1,2	20,8	1,2	0,2	476,2
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa		26,4	72,2	8,6	9,7	1,6	0,2	487,3
	Salada	pepino, milho e tomate		2,6	12,5	2,9	1,1	0,1	0,3	69,2
	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	de feijão verde	sopa (sulfitos); chouriço (soja); cogumelos (sulfitos); aletria (glúten, leite); pão (glúten)	3,9	17,8	9,3	1,5	0,3	0,3	99,7
	Prato	arroz de aves à antiga		38,2	40,1	0,6	26,5	6,4	0,1	555,9
	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz		20,7	81,8	2,4	8,6	1,1	0,1	491,2
	Salada	cenoura e couve roxa		2,2	6,2	5,4	0,0	0,0	0,1	32,0
	Sobremesa	fruta da época / doce (aletria)		1,1/ 5,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,1	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	0,0/ 0,1	74,9/ 151,7
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos); filetes de pescada; tofu (soja); pão (glúten)	3,6	18,8	9,4	1,3	0,1	0,5	101,0
	Prato	salada camponesa com pescada no forno		33,8	44,3	6,2	10,9	1,5	0,7	414,0
	Vegetariano	salada camponesa com tofu		25,3	45,5	6,7	16,5	2,2	0,4	435,8
	Salada	alface, cenoura e milho		3,6	12,9	3,3	0,8	0,0	0,4	72,6
	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	creme de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	5,2	20,2	10,4	1,3	0,1	0,5	112,9
	Prato	rancho de carnes (frango e porco)		35,6	42,6	7,0	16,1	3,1	0,5	460,0
	Vegetariano	massa de lentilhas e feijão verde salteado		21,7	60,8	4,8	8,5	1,3	0,1	412,1
	Salada	tomate, cenoura e cebola		0,9	5,1	4,8	0,2	0,0	0,1	24,8
	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 grão de bico com couve coração	sopa (sulfitos); tintureira; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	3,6	21,4	7,7	1,7	0,2	0,4	115,4
	Prato	arroz de tintureira com legumes (cenoura e couve)		33,9	37,9	5,9	7,8	1,1	0,9	359,9
	Vegetariano	filetes de seitan com arroz		19,4	42,5	1,0	8,6	1,4	0,1	330,6
	Salada	tomate, feijão verde e beterraba		3,5	10,4	9,6	0,4	0,1	0,3	58,2
	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

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.





			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve portuguesa	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,9	20,7	11,3	1,6	0,1	0,5	111,7
	Prato	rolo de carne com massa de ervilhas		23,5	25,2	2,0	24,5	1,1	0,2	417,5
	Vegetariano	massa de ervilhas, milho e cogumelos		15,9	36,1	4,2	9,3	1,4	0,4	294,0
	Salada	tomate, pepino e cebola		1,3	3,3	3,1	0,5	0,1	0,0	21,9
	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
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (sulfitos); abrótea; pão (glúten)	5,7	23,8	13,9	1,8	0,1	0,5	137,2
	Prato	abrótea no forno com arroz de cenoura		27,6	35,5	3,5	7,4	1,1	0,5	322,5
	Vegetariano	grão de bico estufado com arroz		15,4	72,2	3,5	10,4	1,4	0,1	451,2
	Salada	milho, beterraba e alface		4,7	15,6	6,1	0,8	0,0	0,5	87,8
	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 feijão verde com cenoura	sopa (sulfitos); pão (glúten)	3,6	19,6	9,8	1,7	0,3	0,4	107,1
	Prato	feijoada à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto e cenoura) e arroz		32,7	63,5	4,0	16,8	3,5	0,5	542,0
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz		23,4	84,5	6,6	8,8	1,3	0,3	520,1
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	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 macedónia de legumes	sopa (sulfitos); solha; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	3,7	21,1	10,2	1,9	0,2	0,3	115,6
	Prato	solha no forno com salada de batata		35,0	31,7	8,7	9,9	1,6	0,8	357,2
	Vegetariano	jardineira de seitan		23,7	32,5	8,1	8,9	1,5	0,3	307,2
	Salada	milho, couve roxa e ervilha		6,4	17,2	3,8	0,9	0,1	0,3	102,2
	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	creme de ervilhas	sopa (sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); soja; gelado (leite); pão (glúten)	5,6	20,4	9,4	2,3	0,4	0,3	123,5
	Prato	hambúrguer no forno com massa		20,2	23,0	2,4	11,1	3,0	0,2	275,1
	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete		42,1	77,5	7,8	20,6	2,9	0,2	670,7
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,2	14,2	4,6	0,8	0,0	0,4	72,1
	Sobremesa	gelado		14,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
	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.

