

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	Hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); Pão (glúten)	18,1	24,3	7,6	1,8	0,2	0,4	142,1
	Normal	hambúrguer de aves no forno com massa esparguete		22,5	34,4	1,2	24,6	1,2	0,2	452,2
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa esparguete		21,6	96,3	1,2	14,8	0,2	0,2	408,8
	Salada/Legumes	alface, cenoura e tomate		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, brócolos e couve flor)	Atum; Pão (glúten)	25,6	32,0	15,2	2,8	0,4	0,5	211,0
	Normal	arroz de atum com cenoura e milho		29,9	49,8	3,9	20,7	2,0	1,4	510,0
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com molho verde e arroz de cenoura e milho		25,8	108,0	7,1	15,7	2,5	0,5	687,2
	Salada/Legumes	couve roxa, pimento e tomate		3,1	7,0	6,3	0,5	0,1	0,0	42,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/0,5	16,7/15,0	16,5/15,0	0,5/0,6	0,1/0,0	0,0/0,0	75,6/65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora com lentilhas	Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	17,6	26,1	8,6	1,5	0,1	0,5	145,0
	Normal	perna de frango no forno com batata assada		39,4	26,2	3,9	18,5	3,0	0,8	431,7
	Vegetariana	seitan no forno com batata assada		18,8	25,3	1,5	15,3	2,3	0,4	317,8
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de alho francês e couve lombarda	Red-fish; Soja; Pão (glúten)	20,6	29,0	13,0	2,0	0,3	0,5	172,2
	Normal	red fish no forno com molho de pimento e arroz branco		31,1	45,5	5,3	18,6	2,8	0,8	477,6
	Vegetariana	soja estufada com pimento e arroz branco		24,3	54,1	7,1	26,3	3,6	0,4	555,4
	Salada/Legumes	milho, beterraba e cenoura		3,3	17,4	7,7	0,6	0,0	0,6	87,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de brócolos e couve flor	Massa (glúten); Pão (glúten)	23,4	28,5	12,6	2,5	0,2	0,5	186,0
	Normal	rancho de carnes (frango, porco, grão de bico, massa macarronete e legumes)		34,9	43,3	7,7	13,0	2,3	0,4	430,9
	Vegetariana	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)		16,6	53,6	8,3	10,4	1,3	0,3	376,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

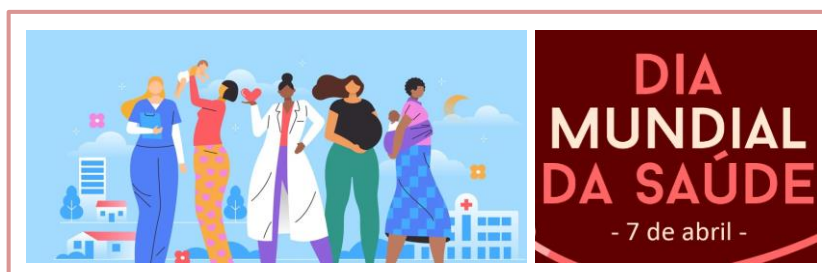
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	Barrinhas de pescada (moluscos, glúten, crustáceos); Crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); Pão (glúten)	17,6	25,3	10,1	1,7	0,2	0,5	143,2
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura		21,8	63,2	2,9	20,0	1,1	0,3	523,4
	Vegetariana	crepes vegetarianos no forno com arroz de cenoura		8,3	61,7	8,5	12,1	2,2	0,3	394,1
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Terça-Feira	Sopa	de repolho	Massa (glúten); Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	18,5	28,7	8,6	1,9	0,1	0,4	161,8
	Normal	febras de porco em cebolada com massa macarronete		32,5	31,8	3,5	13,6	3,1	0,6	382,1
	Vegetariana	seitan em cebolada com massa macarronete		21,4	33,6	3,5	9,2	1,5	0,4	307,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor	Abrótea; Pudim (leite); Pão (glúten)	20,1	27,7	11,9	1,8	0,2	0,5	163,0
	Normal	abrótea no forno com orégãos e batata cozida		23,3	28,6	6,3	7,4	1,1	0,7	276,7
	Vegetariana	salada de grão de bico com cenoura e batata cozida		18,1	81,0	8,1	10,0	1,3	0,5	495,0
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		3,8	8,2	8,2	0,4	0,0	0,3	50,3
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/4,7	16,7/27,5	16,5/20,9	0,5/4,5	0,1/3,5	0,0/0,6	75,6/168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	Massa (glúten); Pão (glúten)	19,4	28,1	10,5	1,9	0,2	0,5	163,9
	Normal	massa de frango (massa cotovelinhos)		36,7	42,1	8,3	26,0	5,1	0,6	551,8
	Vegetariana	massa de legumes (pimento e cenoura) com feijão branco		12,5	38,2	7,1	8,3	1,3	0,4	279,7
	Salada/Legumes	tomate, milho e pimento		2,7	13,0	3,4	1,1	0,1	0,3	71,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Sexta-Feira	Sopa	Feriado
	Normal	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
	Pão	

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.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca		17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	Normal	rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete	Rolo de carne (glúten, soja, sulfitos);	29,1	28,4	1,2	15,9	4,4	0,4	376,5
	Vegetariana	hambúrguer de quinoa e legumes no forno com massa esparguete	Esparguete (glúten); Hambúrguer de quinoa (glúten, soja); Pão (glúten)	24,4	101,7	6,0	22,0	1,2	0,3	505,7
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		3,1	4,3	4,2	0,7	0,1	0,0	34,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão frade com hortaliça		22,1	34,6	14,1	2,2	0,3	0,5	202,4
	Normal	posta de peixe escamudo com arroz de cenoura		27,9	40,3	7,8	15,2	2,2	0,8	411,9
	Vegetariana	arroz de favas com tomate e cenoura	Escamudo; Pão (glúten)	18,5	53,5	7,8	8,4	1,3	0,3	367,1
	Salada/Legumes	alface, beterraba e milho		4,7	15,6	6,1	0,8	0,0	0,5	87,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de curgete		17,3	24,9	9,7	1,7	0,2	0,5	139,9
	Normal	massa à lavrador (carne vaca, frango, massa macarronete, feijão vermelho e legumes)		32,5	44,2	8,8	17,3	3,7	0,5	462,7
	Vegetariana	massada vegetariana (massa macarronete, feijão vermelho e legumes)	Massa (glúten); Pão (glúten)	20,1	65,2	6,7	8,3	1,0	0,4	414,5
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, repolho e couve lombarda		6,9	20,6	6,1	1,2	0,0	0,5	61,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora		16,4	24,4	9,1	1,6	0,2	0,5	133,6
	Normal	pescada no forno com arroz de ervilhas		30,6	40,5	5,9	16,5	2,4	1,0	435,5
	Vegetariana	legumes no forno (abóbora e cenoura) com arroz de ervilhas	Pescada; Pão (glúten)	5,9	40,3	5,8	14,6	2,2	0,5	319,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

Feriado

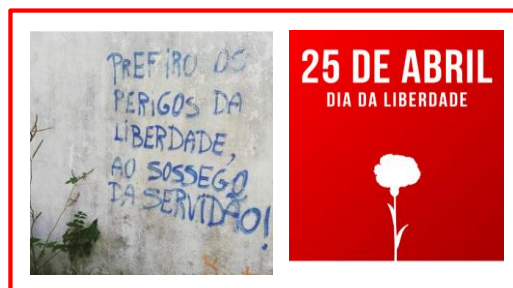
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	Atum; Pão (glúten)	23,2	30,3	13,9	2,9	0,4	0,5	194,9
	Normal	empadão de arroz com atum , ervilhas e cenoura no forno		30,6	46,4	4,4	20,5	2,0	1,4	496,2
	Vegetariana	empadão de arroz com ervilhas e cenoura no forno		14,6	56,5	5,7	8,2	1,3	0,4	364,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de alho francês	Massa macarronete (glúten); Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	18,1	26,6	10,8	1,8	0,2	0,5	150,6
	Normal	carne de porco estufada com massa macarronete		28,7	29,4	1,8	31,9	9,4	0,6	522,6
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete		25,5	71,4	11,4	9,4	1,4	0,6	477,4
	Salada/Legumes	curgete, cogumelos e feijão verde salteados		4,6	5,6	4,6	0,9	0,3	0,0	48,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	Bacalhau fresco; Ovo; Pão (glúten)	20,3	30,8	10,4	1,8	0,1	0,5	176,9
	Normal	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau fresco, ovo raspado e batata)		44,2	44,6	3,1	17,6	3,3	0,7	518,5
	Vegetariana	curgete no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)		9,1	34,6	7,4	8,0	1,2	0,6	249,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e milho		3,7	12,4	2,9	1,0	0,0	0,3	72,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve flor	Douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); Rissóis de tofu com espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); Gelatina (sulfitos); Pão (glúten)	20,0	27,0	11,4	1,7	0,1	0,4	159,2
	Normal	douradinhos com arroz de couve e tomate		24,6	69,6	0,5	20,5	1,1	0,2	565,0
	Vegetariana	rissóis de tofu com espinafres fritos com arroz de couve e tomate		11,1	68,1	6,0	19,5	3,0	0,2	498,4
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		3,1	4,3	4,2	0,7	0,1	0,0	34,4
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,7/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

**1º de Maio: Dia do Trabalhador**

