

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	hambúrguer de carne [carne de vaca e porco] com arroz de legumes	sopa (aipo); hambúrguer de carne (glúten, soja, sulfitos);	15,8/ 16,5	28,9/ 36,7	2,5/ 2,5	14,8/ 16,8	0,5/ 0,8	0,4/ 0,4	313,5/ 366,8
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e milho</i>	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); pão (glúten)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		11,3/ 12,8	30,6/ 30,6	17,6/ 17,6	4,4/ 5,1	2,2/ 2,6	1,0/ 1,1	208,1/ 220,4
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com queijo								
3ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	badejo à espanhola [badejo, batata, tomate, pimento e cenoura]	sopa (aipo); badejo; gelatina (sulfitos); fiambre de peru (leite, soja); pão (glúten)	12,1/ 14,5	17,7/ 21,6	3,1/ 3,4	3,3/ 5,4	0,5/ 0,8	2,1/ 2,5	150,5/ 194,3
	Legumes	<i>incorporados: tomate, pimento e cenoura</i>		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Sobremesa	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		4,0	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com fiambre de peru								
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda		4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	frango assado com massa cotovelos salteada	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); iogurte (leite); pão (glúten)	30,5/ 35,1	21,9/ 30,3	6,1/ 6,8	5,5/ 7,8	1,0/ 1,4	0,7/ 0,7	258,4/ 331,2
	Salada	alface, beterraba e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	29,1	16,1	2,9	1,5	0,7	171,1
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com marmelada								
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	tesourinhos de pescada [douradinhos] com arroz branco	sopa (aipo); tesourinhos (glúten, pescada), leite; fiambre de frango (leite, soja); pão (glúten)	12,3/ 13,1	40,2/ 48,4	1,6/ 1,8	10,0/ 12,0	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	302,1/ 357,7
	Salada	alface, couve roxa e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE		leite simples m/g + pão de mistura com fiambre de frango								
6ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura		3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, chouriço, feijão vermelho e massa macarronete]	sopa (aipo); massa (glúten); chouriço (soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite) pão (glúten)	24,3/ 29,5	21,3/ 28,8	5,2/ 5,9	7,7/ 13,6	1,9/ 3,5	0,4/ 1,0	252,3/ 357,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombardo e repolho</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,5/ 9,0	22,9/ 22,9	9,8/ 9,8	2,8/ 3,5	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	147,0/ 159,3
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo								

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	creme de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massada de cavala [massa cotovelos]		14,8/	20,4/	1,8/	8,1/	1,2/	0,9/	214,0/
	Salada	tomate, cenoura e milho	sopa (aipo); massa (glúten);	18,2	28,1	1,8	11,1	1,6	1,1	285,0
	Sobremesa	fruta da época	cavala; queijo (leite, ovo);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	pão (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo		7,4/	32,5/	19,5/	2,7/	1,2/	0,8/	185,8/
				8,9	32,5	19,5	3,4	1,6	0,9	198,1
3ª-feira	Sopa	Natal								
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda com feijão frade		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	calamares no forno com arroz branco	sopa (aipo); calamares	7,4/	44,9/	1,8/	12,2/	0,5/	0,2/	321,5/
	Salada	alface, pimento e cenoura	(glúten, potas); leite creme	8,2	52,9	1,8	14,2	0,8	0,2	375,8
	Sobremesa	fruta da época	(leite); queijo (leite, ovo);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	pão (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		leite achocolatado + pão de mistura com queijo		13,4/	33,3/	20,3/	4,7/	2,4/	1,1/	228,7/
				14,9	33,3	20,3	5,4	2,8	1,2	241,0
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [couve flor, feijão verde e aipo]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	febras de porco estufadas com cebolada e batata cozida	sopa (aipo); fiambre de	23,7/	21,6/	6,1/	7,6/	1,9/	0,4/	250,2/
	Legumes	feijão-verde, cenoura e brócolos	perú (leite, soja); pão	25,9	26,0	6,8	9,9	2,3	0,4	297,7
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com fiambre de peru		4,0	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
6ª-feira	Sopa	de curgete e alho francês		3,8	15,9	7,9	1,7	0,2	0,3	93,0
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão vermelho e legumes	sopa (aipo); filetes de	17,7/	18,4/	2,6/	4,5/	0,7/	0,4/	186,3/
	Legumes	incorporados: couve lombardo, repolho e tomate	pescada); pudim (leite);	19,7	26,8	3,2	6,7	1,0	0,5	248,3
	Sobremesa	pudim	queijo (leite, ovo); iogurte	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Pão	de mistura	(leite); pão (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com queijo		12,3/	29,1/	16,1/	5,0/	2,6/	1,1/	208,1/
				13,8	29,1	16,1	5,7	3,0	1,2	220,4

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 lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	omelete de camarão [ovo, camarão, cenoura, cebola, salsa]	sopa (aipo); ovo; camarão;	10,6/	28,1/	3,9/	8,6/	1,8/	0,4/	234,1/
	Salada	alface, beterraba e pepino	fiambre de peru (leite,	12,5	36,4	4,3	11,4	2,3	0,5	302,2
	Sobremesa	fruta da época	soja); pão (glúten)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		leite simples mg + pão de mistura com fiambre de peru		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
3ª-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão branco		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com massa esparguete	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	16,7/	21,4/	3,1/	16,2/	0,5/	0,2/	299,1/
	Salada	alface, tomate e cenoura	massa esparguete (glúten);	17,9	28,5	3,4	18,3	0,8	0,2	352,9
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten); queijo (leite, ovo)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo		7,4/	32,5/	19,5/	2,7/	1,2/	0,8/	185,8/
				8,9	32,5	19,5	3,4	1,6	0,9	198,1
5ª-feira	Sopa	de abóbora		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	pastéis de bacalhau fritos com arroz de feijão vermelho e legumes	sopa (aipo); pastel de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio);	18,1/	33,8/	3,7/	19,9/	2,6/	1,3/	388,4/
	Salada	incorporados: couve lombarda, repolho e tomate	fiambre de peru (leite, soja); pão (glúten)	19,3	42,4	4,3	24,0	3,2	1,3	465,2
	Sobremesa	gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com fiambre de peru		4,0	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	strogonoff de aves [frango e peru] com cogumelos e massa espiral	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa espiral (glúten); iogurte (leite);	19,8/	10,2/	3,1/	4,8/	0,8/	0,4/	163,8/
	Salada	tomate, cenoura e pimento	pão (glúten)	22,8	13,8	3,3	7,1	1,2	0,4	210,4
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com doce		7,8	29,1	16,1	2,9	1,5	0,7	171,1

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.

