

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [couve flor, feijão verde e cenoura]		4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	arroz branco com estufado de cogumelos, ervilhas e cenoura	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	14,6	63,6	6,9	4,2	0,8	0,3	356,6
	Salada	alface, cenoura e couve roxa		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		4,9	48,0	24,7	0,9	0,1	0,7	223,0
LANCHE		sumo de fruta + pão de mistura								
3ª-feira	Sopa	de alho francês		3,2	14,4	3,5	3,2	0,5	0,2	100,4
	Prato	estufado de grão-de-bico e legumes [cenoura e couve lombarda] com massa esparguete	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão (glúten)	19,6	65,8	8,8	7,1	0,9	0,2	410,9
	Salada	milho, alface e beterraba		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
LANCHE		fruta + pão de mistura								
4ª-feira	Sopa	de abóbora		2,9	15,9	6,3	3,4	0,5	0,2	105,5
	Prato	saladinha de feijão frade [arroz, feijão frade e macedónia de legumes: ervilha, cenoura e feijão brócolos, cenoura e couve-flor salteados]	sopa (aipo); pão (glúten)	12,9	46,0	4,4	0,4	0,1	0,2	244,3
	Legumes	fruta da época		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
LANCHE		fruta + pão de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
	Prato	guisado de favas com batata	sopa (aipo); pão (glúten)	12,5	47,4	8,1	3,8	0,6	0,2	276,9
	Salada	alface, cenoura e tomate		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		4,9	48,0	24,7	0,9	0,1	0,7	223,0
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura								
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão branco		10,8	31,0	4,1	3,8	0,6	0,2	203,6
	Prato	estufado de couve e cenoura com arroz de legumes	sopa (aipo); pão (glúten)	8,7	45,3	7,7	4,0	0,6	0,3	255,6
	Legumes	incorporados: feijão verde, cenoura e ervilhas		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
LANCHE		fruta + pão de mistura								

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.

Dia Internacional dos Direitos Humanos