

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); óleo de amendoim; vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		16,7	38,2	1,4	17,9	0,8	0,1	384,6
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		6,4	50,5	4,2	13,5	2,1	0,1	354,1
	S/ Glúten	fêveras de porco estufadas com arroz branco		23,7	34,5	2,1	9,6	2,2	0,2	324,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada, beterraba e pepino		1,9	6,5	6,3	0,2	0,1	0,3	34,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve	sopa (aipo); cavala; vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	saladinha de cavala [cavala e batata cozida] com molho de pimentos		24,7	20,5	2,3	13,8	2,1	1,5	307,0
	Vegetariana	lentilhas com molho de pimentos e batata cozida		15,4	43,9	2,4	5,4	0,8	0,1	290,9
	S/ Glúten	saladinha de cavala [cavala e batata cozida] com molho de pimentos		24,7	20,5	2,3	13,8	2,1	1,5	307,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de couve coração com nabo	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	frango assado com arroz e legumes		34,9	37,9	5,4	9,0	1,6	0,4	374,8
	Vegetariana	arroz de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		20,0	58,4	5,2	6,8	1,1	0,2	380,4
	S/ Glúten	frango assado com arroz e legumes [curgete, feijão verde e cenoura]		34,9	37,9	5,4	9,0	1,6	0,4	374,8
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e couve flor		2,6	3,4	2,7	0,2	0,0	0,0	25,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); gelado (leite)	11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
	Prato	massa de primavera [ovo cozido, massa espiral, cenoura, milho, cogumelos e ananás]		12,3	17,5	2,3	12,9	2,6	0,5	236,0
	Vegetariana	favas estufadas com massa de primavera [massa espiral, cenoura, milho, cogumelos e ananás]		7,5	21,7	3,1	6,1	0,9	0,3	173,4
	S/ Glúten	massa de primavera [ovo cozido, massa espiral [s/glúten], cenoura, milho, cogumelos e ananás]		12,3	17,5	2,3	12,9	2,6	0,5	236,0
	Ovolactovegetariana	massa de primavera [ovo cozido, massa espiral, cenoura, milho, cogumelos e ananás]		12,3	17,5	2,3	12,9	2,6	0,5	236,0
	Salada/Legumes	alface		2,9	7,2	2,2	0,7	0,1	0,2	46,4
	Sobremesa	<u>incorporados:</u> cenoura, milho e cogumelos gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
6ª feira	Sopa	Dia do Trabalhador								
	Prato									
	Vegetariana									
	S/ Glúten									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

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 esclarecimento junto de um colaborador.

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



O Dia do Trabalhador celebra-se no dia 1 de Maio, data que tem origem na primeira manifestação de 500 mil trabalhadores nas ruas de Chicago, e numa greve geral em todos os Estados Unidos, em 1886.

