



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (aipo); massa (glúten), hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	hambúrguer de aves com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		20,9	16,2	5,3	11,0	3,0	0,3	247,9
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		14,5	37,9	8,0	6,6	1,0	0,3	271,6
	S/ Glúten	febra de porco estufada com massa espiral [s/glúten] e legumes [couve, cenoura e feijão verde]		24,1	18,9	6,2	9,8	2,2	0,3	258,5
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); peixe vermelho; vinagre (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	peixe vermelho no forno com arroz branco		27,4	32,6	0,5	9,0	1,4	0,4	325,0
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade		39,4	121,1	5,5	7,3	1,7	0,2	720,5
	S/ Glúten	peixe vermelho no forno com arroz branco		27,4	32,6	0,5	9,0	1,4	0,4	325,0
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	frango estufado com esparguete salteada		31,5	23,9	3,2	24,6	5,3	0,4	446,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
	S/ Glúten	frango estufado com massa esparguete [s/glúten]		29,5	26,3	2,3	24,3	5,2	0,4	442,9
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e curgete		2,8	5,2	4,7	0,3	0,1	0,0	33,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (aipo); paloco; ovo; vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	paloco à Gomes de Sá [migas de paloco, batata, ovo, salsa e cebola]		23,6	23,1	5,7	12,6	2,6	2,3	301,3
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata		8,5	26,6	6,5	5,6	0,8	0,2	192,3
	S/ Glúten	paloco à Gomes de Sá [migas de paloco, batata, ovo, salsa e cebola]		23,6	23,1	5,7	12,6	2,6	2,3	301,3
	Ovolactovegetariana	favas guisadas com ovo e saladinha de batata		29,4	40,7	6,2	12,1	2,4	0,4	392,3
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e feijão verde		4,1	4,1	3,2	0,6	0,1	0,0	37,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); queijo (leite); hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	arroz de peru gratinado no forno [arroz, peru e queijo]		25,7	32,7	1,3	15,0	3,9	0,4	372,3
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres com arroz		10,5	48,8	2,3	14,9	1,6	0,1	382,7
	S/ Glúten	arroz de peru gratinado no forno [arroz, peru e queijo]		25,7	32,7	1,3	15,0	3,9	0,4	372,3
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
	Sobremesa	pudim		3,2	62,0	43,4	7,9	6,9	1,4	331,0

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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 captação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo); douradinhos de escamudo (peixe); soja; pescada; vinagre (sulfitos)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	douradinhos de escamudo no forno com arroz de tomate		11,8	44,7	1,7	11,9	0,8	0,1	336,2
	Vegetariana	arroz de soja com tomate		28,6	43,1	8,0	6,3	1,0	0,1	363,6
	S/ Glúten	pescada no forno com arroz de tomate		24,8	34,5	2,1	5,0	1,0	0,4	304,2
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de cenoura e grão-de-bico	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	10,9	19,6	5,6	1,5	0,2	0,3	107,5
	Prato	esparguete de porco aos cubos com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		25,9	19,8	6,4	10,1	2,3	0,3	273,9
	Vegetariana	estufado de legumes [ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento] com massa esparguete		14,1	38,8	8,5	6,8	1,1	0,2	274,8
	S/ Glúten	esparguete [s/glúten] de porco aos cubos com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		25,9	19,8	6,4	10,1	2,3	0,3	273,9
	Salada/Legumes	incorporados: ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		3,8	7,3	4,4	0,5	0,1	0,1	48,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos		31,4	36,6	2,6	17,1	1,7	1,1	430,2
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata		38,8	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,0
	S/ Glúten	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos		31,4	36,6	2,6	17,1	1,7	1,1	430,2
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino		0,9	2,3	2,1	0,3	0,1	0,0	15,3
	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); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	frango assado com macarronete		28,2	21,7	1,1	22,6	4,9	0,3	407,0
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		12,4	36,1	6,2	8,2	1,2	0,2	269,5
	S/ Glúten	frango assado com massa espiral [s/glúten]		26,3	24,1	0,2	22,3	4,7	0,3	403,1
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		4,0	7,6	6,7	1,4	0,3	0,1	57,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	S/ Glúten									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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
2ª feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); esparguete (glúten), carne picada (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	esparguete à bolonhesa		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com esparguete		6,9	39,3	4,7	8,8	1,6	0,1	268,2
	S/ Glúten	esparguete [sem glúten] à bolonhesa		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Salada/Legumes	cenoura raspada, couve roxa e cebola		1,7	4,8	4,2	0,0	0,0	0,1	25,4
	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); bacalhau fresco; ovo; vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau fresco, batata, ovo, grão de bico e salsa]		29,7	30,8	1,8	10,5	1,8	0,4	340,2
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata		15,4	43,9	2,4	5,4	0,8	0,1	290,9
	S/ Glúten	meia desfeita de bacalhau [bacalhau fresco, batata, ovo, grão de bico e salsa]		29,7	30,8	1,8	10,5	1,8	0,4	340,2
	Ovolactovegetariana	lentilhas estufadas com ovo e saladinha de batata		15,0	25,7	1,8	11,2	2,2	0,3	266,7
	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); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes		31,7	16,5	5,5	24,7	5,4	0,4	417,2
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		21,9	57,3	7,1	7,3	1,2	0,2	387,7
	S/ Glúten	frango estufado com massa espiral [s/glúten] e legumes [curgete, feijão verde e cenoura]		30,7	17,7	5,0	24,6	5,3	0,4	415,3
	Salada/Legumes	incorporados : curgete, feijão verde e cogumelos		3,2	3,6	2,9	0,7	0,2	0,0	32,3
	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); salmão; vinagre (sulfitos)	11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
	Prato	lombo de salmão no forno com arroz branco		22,7	33,5	1,9	31,6	5,8	0,2	512,9
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz branco		28,5	43,0	7,9	6,3	1,0	0,1	362,8
	S/ Glúten	lombo de salmão no forno com arroz branco		22,7	33,5	1,9	31,6	5,8	0,2	512,9
	Salada/Legumes	alface, beterraba e brócolos		3,6	5,3	5,1	0,5	0,0	0,2	39,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	feriado								
Prato										
Vegetariana										
S/ Glúten										
Salada/Legumes										
Sobremesa										

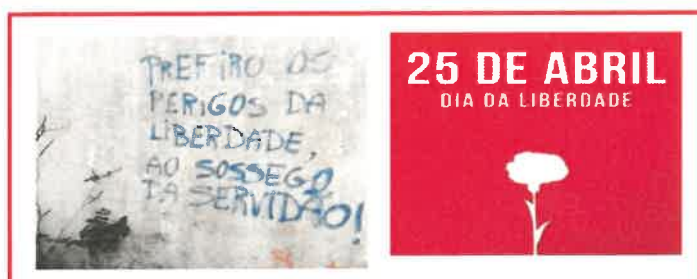
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

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

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

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





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); cavala; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massada de cavala		26,4	26,7	3,5	14,3	2,2	1,6	343,3
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
	S/ Glúten	massa espiral [s/glúten] com cavala		24,4	29,1	2,6	14,0	2,1	1,6	339,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	7,3	6,9	0,1	0,0	0,2	43,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	peito de peru estufado com cogumelos e arroz branco		25,1	33,8	2,0	9,9	2,2	0,3	327,7
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz branco		39,4	121,1	5,5	7,3	1,7	0,2	720,5
	S/ Glúten	peito de peru estufado com cogumelos e arroz branco		25,1	33,8	2,0	9,9	2,2	0,3	327,7
	Salada/Legumes	brócolos e cenoura salteados <i>incorporados:</i> cogumelos		2,9	2,7	2,4	0,7	0,1	0,1	28,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (aipo); maruca; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	maruca assada com molho de tomate e batata cozida		23,6	20,9	2,6	5,2	0,7	0,5	227,0
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	S/ Glúten	maruca assada com molho de tomate e batata cozida		23,6	20,9	2,6	5,2	0,7	0,5	227,0
	Salada/Legumes	alface, cebola e tomate		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	S/ Glúten									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	de nabo e couve	sopa (aipo); abrótea; vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	filete de abrótea com molho de limão e arroz branco		20,5	33,5	1,9	5,4	0,8	0,3	268,4
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
	S/ Glúten	filete de abrótea com molho de limão e arroz branco		20,5	33,5	1,9	5,4	0,8	0,3	268,4
	Salada/Legumes	alface, beterraba e curgete		3,2	6,0	5,9	0,3	0,1	0,2	39,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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

