

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de legumes	sopa (aipo);	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	esparguete à bolonhesa	esparguete (glúten); carne	19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado	picada (glúten, soja, sulfitos);	12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	S/ Glúten	esparguete [s/glúten] à bolonhesa	hambúrguer vegetariano (glúten, soja);	19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Salada/Legumes	tomate e couve flor	vinagre (sulfitos)	3,0	2,8	2,5	0,5	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de grão-de-bico com alho francês	sopa (aipo);	12,0	21,4	6,9	1,7	0,2	0,3	120,0
	Prato	peixe vermelho no forno com arroz de tomate	peixe vermelho;	25,2	26,9	3,1	8,9	1,4	0,4	290,5
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate	vinagre (sulfitos)	13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
	S/ Glúten	peixe vermelho no forno com arroz de tomate		25,2	26,9	3,1	8,9	1,4	0,4	290,5
	Salada/Legumes	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
4ª feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo);	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]	massa (glúten);	31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete	vinagre (sulfitos)	21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	S/ Glúten	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa [s/glúten], feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		30,3	33,4	5,0	14,3	3,0	0,3	385,2
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	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);	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	filete de pescada com molho de cebolada, batata cozida e ovo	pescada; ovo;	29,0	20,9	2,6	13,5	2,7	0,6	323,1
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, brócolos e abóbora]	vinagre (sulfitos)	19,6	50,6	6,5	6,8	1,1	0,2	346,3
	S/ Glúten	filete de pescada com molho de cebolada, batata cozida e ovo		29,0	20,9	2,6	13,5	2,7	0,6	323,1
	Ovolactovegetariana	jardineira vegetariana [batata, ovo, feijão branco, brócolos e abóbora]		28,1	50,6	6,5	13,8	2,8	0,5	443,2
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		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
6ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo);	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas e legumes salteados	vinagre (sulfitos)	34,6	33,4	7,1	9,0	1,6	0,5	354,5
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, couve coração, cenoura e feijão verde]		13,8	41,3	7,8	6,3	1,0	0,2	280,0
	S/ Glúten	frango assado com arroz de ervilhas e legumes salteados		34,6	33,4	7,1	9,0	1,6	0,5	354,5
	Salada/Legumes	couve coração, cenoura e feijão verde		2,9	5,1	4,4	0,3	0,1	0,1	33,7
	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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	ovo mexido com arroz		11,0	32,8	0,6	11,3	2,3	0,3	280,6
	Vegetariana	cogumelos salteados com soja fina e arroz		29,7	43,4	8,1	11,6	1,7	0,2	416,9
	S/ Glúten	ovo mexido com arroz		11,0	32,8	0,6	11,3	2,3	0,3	280,6
	Salada/Legumes	tomate e pepino <b>incorporados:</b> cogumelos		1,7	1,9	1,7	0,6	0,1	0,0	19,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
	Prato	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]		20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	S/ Glúten	peru estufado com massa espiral s/ glúten		30,2	25,6	1,5	6,9	1,1	0,3	286,8
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada		2,8	8,7	8,2	0,0	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); bacalhau fresco; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa		24,2	20,3	2,0	5,7	0,9	0,3	233,2
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		12,3	45,8	3,2	7,6	1,0	0,1	305,8
	S/ Glúten	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata		24,2	20,3	2,0	5,7	0,9	0,3	233,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		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
5ª feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Vegetariana	feijoada de legumes [feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] com forma de arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	S/ Glúten	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); salmão; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	massada de salmão [salmão, cebola, ervilhas e massa cotovelos]		23,8	15,1	2,5	31,9	5,9	0,2	443,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa de legumes [cebola e ervilhas]		16,1	40,2	2,3	5,8	0,8	0,1	279,6
	S/ Glúten	massada de salmão [salmão, ervilhas e massa espiral [s/glúten]]		23,8	15,1	2,5	31,9	5,9	0,2	443,8
	Salada/Legumes	gomos de tomate, pepino e cebola		0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
	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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (alpo); esparguete (glúten), almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	almôndegas de aves estufadas com esparguete		17,3	27,6	2,4	18,3	0,8	0,1	347,0
	Vegetariana	rissóis vegetarianos com massa esparguete		6,9	39,3	4,7	8,8	1,4	0,1	268,0
	S/ Glúten	bifinhos de frango no forno com massa esparguete [s/glúten]		23,5	24,1	0,2	13,3	2,6	0,3	310,5
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		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
3ª feira	Sopa	de alho francês	sopa (alpo); abrótea, seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	filete de abrótea assado com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]		25,8	34,3	3,9	5,9	0,8	0,5	295,6
	Vegetariana	seitan assado com arroz alegre [milho, cenoura, ervilhas]		43,8	49,4	3,1	6,7	1,0	0,3	435,4
	S/ Glúten	abrótea assada com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]		27,0	42,5	3,1	5,9	0,8	0,5	335,1
	Salada/Legumes	gomos de tomate e cebola <b>incorporados:</b> cenoura		0,7	3,6	3,2	0,1	0,0	0,1	17,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (alpo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	frango estufado com massa espiral		31,5	23,9	3,2	24,6	5,3	0,4	446,8
	Vegetariana	massa de legumes [alho francês, couve-flor, grão-de-bico e feijão verde]		14,4	44,6	8,0	7,7	1,1	0,2	307,9
	S/ Glúten	frango estufado com massa espiral [s/glúten]		29,5	26,3	2,3	24,3	5,2	0,4	442,9
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> alho francês, couve flor e feijão verde		4,6	6,2	4,8	0,5	0,1	0,0	46,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa (alpo); pescada; vinagre (sulfitos)	13,1	21,6	7,3	1,6	0,2	0,3	125,1
	Prato	posta de pescada no forno com batata estufada		24,1	20,9	2,6	6,8	1,0	0,4	242,8
	Vegetariana	estufado de feijão frade [feijão frade, batata e salsa polvilhada]		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	S/ Glúten	posta de pescada no forno com batata estufada		24,1	20,9	2,6	6,8	1,0	0,4	242,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola		2,5	3,9	3,3	0,2	0,0	0,0	26,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de couve coração com nabo	sopa (alpo); vinagre (sulfitos)	8,9	20,0	7,8	1,8	0,1	0,3	111,4
	Prato	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]		25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Vegetariana	arroz vegetariano [arroz, ervilha, cenoura, feijão verde e couve]		14,7	49,6	7,7	6,3	1,0	0,2	317,8
	S/ Glúten	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]		25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> 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

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 espinafres	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz		15,8	56,6	1,2	5,6	0,8	0,1	346,8
	S/ Glúten	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
	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 coração	sopa (aipo); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	frango assado com esparguete		31,4	22,5	1,7	24,7	5,3	0,4	441,4
	Vegetariana	esparguete com cogumelos e ervilhas		11,8	23,8	4,3	6,5	1,0	0,2	202,8
	S/ Glúten	frango assado com esparguete [sem glúten]		29,4	24,8	0,8	24,4	5,2	0,4	437,5
	Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba <b>incorporados:</b> cogumelos		1,4	6,0	5,8	0,0	0,0	0,3	29,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); bacalhau fresco; ovo; vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	saladinha de bacalhau [bacalhau fresco, batata cozida, ovo e salsa]		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	282,1
	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	saladinha de bacalhau [bacalhau fresco, batata cozida, ovo e salsa]		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	282,1
		ovo cozido com pimento, tomate e cebola estufados com saladinha de batata		11,0	21,4	3,1	11,3	2,2	0,3	233,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Sobremesa	fruta da época	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5		
5ª feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	rancho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	S/ Glúten	rancho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, massa [s/glúten], couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); douradinhos de escamudo (peixe); vinagre (sulfitos); gelado (leite)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	douradinhos de escamudo com arroz branco		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com saladinha de batata		13,3	44,8	3,8	5,3	0,8	0,1	294,8
	S/ Glúten	douradinhos de escamudo com arroz branco		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Salada/Legumes	cenoura raspada, couve roxa e pimento		2,1	5,3	4,7	0,2	0,0	0,1	30,2
	Sobremesa	gelado		14,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0

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.

