

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]		3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	tesourinhos de pescada [douradinhos] (75g/75g) no forno com arroz (20g/30g) de brócolos (45g/60g)	sopa (aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); leite;	12,8/ 13,9	31,0/ 39,0	4,1/ 4,3	10,2/ 12,4	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	267,5/ 324,7
	Salada	alface (50g/50g), tomate (30g/30g) e cenoura (40g/40g)		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 mg + pão de mistura com fiambre de peru								
3ª-feira	Sopa	de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	jardineira de frango [frango (115g/125g), batata (60g/80g) e legumes]	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	30,9/ 34,6	19,0/ 24,3	5,7/ 6,7	5,7/ 8,0	1,1/ 1,4	0,4/ 0,5	251,6/ 308,7
	Legumes	incorporados: feijão verde (40g/60g), cenoura (50g/50g), ervilhas (30g/40g)		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		7,4/ 8,9	32,5/ 32,5	19,5/ 19,5	2,7/ 3,4	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	185,8/ 198,1
LANCHE		Sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo								
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	posta de badejo (95g/120g) frito com arroz (20g/30g) de feijão branco (5g/5g)	sopa (aipo); posta de badejo frito [badejo, farinha (glúten)]; pão (glúten); iogurte (leite)	22,6/ 28,8	23,2/ 31,9	4,9/ 5,7	6,8/ 11,1	0,9/ 1,5	0,4/ 0,4	246,3/ 344,7
	Legumes	cenoura (50g/50g), couve lombarda (50g/70g) e couve-flôr (45g/60g)		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		7,8	29,1	16,1	2,9	1,5	0,7	171,1
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com doce								
5ª-feira	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	pá de porco (85g/90g) assada fatiada com batata guisada (60g/80g)	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	23,2/ 25,0	23,8/ 28,4	7,0/ 7,9	7,5/ 9,7	1,8/ 2,2	0,5/ 0,5	256,6/ 302,6
	Salada	beterraba (100g/120g), milho (35g/35g) e cenoura (40g/40g)		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								
6ª-feira	Sopa	de couve lombarda e feijão frade		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	massa de ovo colorida [ovo mexido (56ml/65ml), massa espiral (20g/30g), cogumelos (50g/60g) e milho (25g/25g)]	sopa (aipo); massa espiral (glúten); ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (leite, soja)	13,3/ 16,0	21,6/ 29,2	3,6/ 4,3	9,4/ 12,5	1,9/ 2,5	0,3/ 0,3	225,5/ 294,7
	Salada	alface (50g/50g), pepino (30g/30g) e couve roxa (60g/70g)		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	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com fiambre de peru								

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.

