

			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	arroz (20g/30g) de açafrão com ervilhas (130g/160g) e milho (25g/25g)	sopa (aipo); pão (glúten)	10,5/ 12,8	33,3/ 43,2	5,4/ 5,8	4,3/ 6,4	0,6/ 0,9	0,3/ 0,4	215,5/ 285,0
	Salada	alface (50g/50g), tomate (30g/30g) e cenoura (40g/40g)								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
3ª-feira	Sopa	de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	jardineira de legumes [batata (60g/80g), cenoura (50g/50g), ervilhas (130g/160g) e feijão verde (40g/60g)]	sopa (aipo); pão (glúten)	9,5/ 11,9	24,3/ 31,0	5,7/ 6,9	3,8/ 6,0	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	170,6/ 27,7
	Legumes	incorporados: feijão verde (40g/60g), cenoura (50g/50g), ervilhas (130g/160g)								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
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	estufado de cogumelos (50g/60g) com tomate (25g/25g), feijão branco (70g/70g) e arroz (20g/30g)	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	20,7/ 22,6	53,6/ 62,4	8,1/ 9,0	4,7/ 6,8	0,7/ 1,0	0,3/ 0,3	343,4/ 406,3
	Legumes	couve lombarda (50g/70g), cenoura (50g/50g) e couve flor (45g/60g)								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
5ª-feira	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	ervilhas (130g/160g) estufadas com cenoura (50g/50g) e batata (80g/100g) guisada	sopa (aipo); pão (glúten)	11,6/ 13,9	39,3/ 46,0	10,5/ 11,9	4,1/ 6,3	0,6/ 0,9	0,7/ 0,7	242,8/ 298,5
	Salada	beterraba (100g/120g), milho (35g/35g) e cenoura (40g/40g)								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
6ª-feira	Sopa	couve lombarda e feijão verde		4,1	15,1	6,0	1,3	0,2	0,2	89,3
	Prato	estufado de cogumelos (50g/60g), pimento (20g/20g) e milho (25g/25g) e massa (10g/15g) salteada	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	6,1/ 6,7	17,6/ 21,4	5,2/ 5,6	4,3/ 6,4	0,6/ 0,9	0,3/ 0,3	132,5/ 169,2
	Salada	alface (50g/50g), pepino (30g/30g), couve-roxa (60g/70g)								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7

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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

