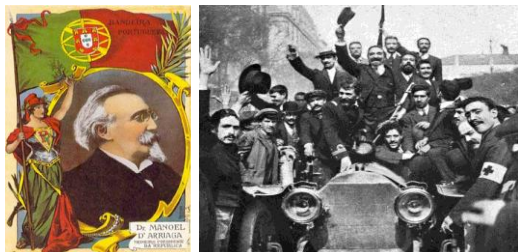


			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	sopa (aipo); tesourinhos de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,8	14,6	3,4	3,3	0,5	0,2	104,1
	Prato	tesourinhos de pescada [douradinhos] (120g) no forno com arroz branco (60g)		18,6	67,8	3,3	13,9	0,5	0,2	475,0
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e cenoura (30g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		22,9	48,1	24,7	19,8	1,3	1,0	260,0
LANCHE			sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo							
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	sopa (aipo); strogonoff [leite, cogumelos (sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	10,0	33,6	3,3	3,6	0,4	0,2	207,0
	Prato	strogonoff de aves [frango (82,5g) e peru (82,5g)] com cogumelos (50g) e massa espiral (60g)		50,9	52,3	8,2	7,9	1,6	0,5	488,5
	Legumes	feijão verde (40g) e cenoura (40g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		17,0	36,8	13,6	4,3	1,3	0,9	222,9
LANCHE			pão de mistura com fiambre de frango + iogurte sólido							
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten) queijo (leite, ovo)	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	pescada estufada (130g) com arroz (45g) de cenoura (30g)		28,2	46,1	3,8	5,7	0,8	0,7	352,0
	Salada	beterraba (30g), milho (35g), pepino (30g)		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	gelatina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		23,2	43,3	19,9	20,1	1,4	1,0	242,7
LANCHE			pão de mistura com queijo + fruta da época							
5ª-feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); leite	4,2	14,2	6,6	1,9	0,2	0,3	89,9
	Prato	carne de porco (120g) fatiada estufada com feijão vermelho (40g) e massa riscada (60g)		16,9	68,5	6,2	10,5	2,6	0,3	546,5
	Legumes	incorporados: couve lombarda (60g) e cenoura (40g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		18,7	48,2	15,0	6,3	1,7	0,7	278,5
LANCHE			pão de mistura com fiambre de peru + leite achocolatado							
6ª-feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										

**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.

## 5 de Outubro



**Manuel José de Arriaga Brum da Silveira e Peyrelongue** foi um advogado, professor, escritor e político de origem açoriana. Grande orador e membro destacado da geração doutrinária do republicanismo português, a 24 de agosto de 1911 tornou-se no primeiro presidente eleito da República Portuguesa.