



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos); rissóis	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	rissóis de camarão com arroz primavera	de camarão (peixe, crustáceos, glúten, ovo, leite, soja, aipo, sulfitos, moluscos); massa (glúten); camarão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	9,3	53,7	4,0	10,6	1,5	0,8	353,5
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Salada	alface, cenoura e milho		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/0,4	16,5/18,3	16,3/18,3	0,5/0,7	0,2/0,1	0,0/0,0	74,9/78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de juliana	sopa (sulfitos); almôndegas	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	almondegas estufadas com massa esparguete	(glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	16,5	52,0	2,0	16,2	3,2	0,4	332,3
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados		5,4	51,3	3,7	3,4	0,5	0,2	262,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		1,1/22,2	16,5/0,0	16,3/0,0	0,5/0,0	0,2/0,0	0,0/0,0	74,9/89,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de curgete e feijão branco	sopa (sulfitos); peixe escamudo; ovo; pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	salada de peixe escamudo com batata, cenoura, ervilhas, ovo raspado e salsa		31,5	31,5	6,1	9,3	1,3	0,7	338,5
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde		15,8	35,3	8,7	6,1	0,9	0,2	260,8
	Salada	alface, couve roxa e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Legumes									
	Sobremesa									
Pão										
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	3,8	14,1	3,3	1,4	0,2	0,1	84,3
	Prato	pescada no forno com orégãos com arroz		28,5	37,9	3,5	7,4	1,2	0,5	336,1
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz		7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,2
	Salada	pepino, milho e brócolos		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve branca com abóbora	sopa (sulfitos); nuggets de frango (glúten, ovo, mostarda, aipo); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	2,3	12,6	5,3	1,3	0,2	0,2	71,3
	Prato	nuggets de frango com massa cotovelinhos		17,4	50,9	2,9	7,7	1,3	1,4	347,5
	Vegetariano	seitan estufado com arroz de ervilhas		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	pepino, cenoura e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (sulfitos); red- fish; massa (glúten) cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	5,1	14,6	5,1	1,8	0,2	0,3	95,8
	Prato	red fish no forno com arroz à primavera		27,4	32,6	0,5	9,0	1,4	0,4	325,0
	Vegetariano	massa de açafrão com cogumelos e cenoura		11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e ervilhas		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos); pão (glúten)	4,3	15,3	5,5	1,8	0,2	0,5	95,0
	Prato	pá de porco assada com batata cozida		21,1	21,0	2,6	23,6	7,0	0,3	383,3
	Vegetariano	batatas gratinadas com salsa e legumes salteados		24,9	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de ervilhas com cenoura	sopa (sulfitos); pescada; salsichas de soja (glúten, sovo; soja); leite creme (leite); pão (glúten)	3,9	17,3	4,2	3,3	0,5	0,2	115,8
	Prato	pescada no forno com arroz de cenoura		28,5	37,9	3,5	7,4	1,2	0,5	336,1
	Vegetariano	salsichas de soja com molho de tomate e arroz		21,2	42,2	3,9	27,4	3,2	2,1	502,8
	Salada	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / leite creme		1,1/ 4,2	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	0,0/ 0,1	74,9/ 92,4
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de cenoura com couve ripada	sopa (sulfitos); massa (glúten); tofu (soja); pão (glúten)	4,3	18,1	8,6	1,2	0,1	0,4	100,0
	Prato	frango assado com massa espiral (ervilhas, cenoura e couve flor)		47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	tofu estufado com massa		16,0	24,0	2,7	11,8	1,7	0,1	268,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e couve flor		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortalíça	sopa (sulfitos); atum; ovo; massa (glúten); pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Prato	massa de atum com ovo raspado e legumes salteados		26,1	23,7	3,1	17,5	1,7	1,1	358,2
	Vegetariano	massa com legumes salteados		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Legumes	incorporados : couve flor, cenoura e feijão verde		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	jardineira de carnes (frango e porco) com arroz		45,8	37,2	7,0	6,2	1,2	0,5	391,2
	Vegetariano	jardineira de soja		42,2	46,4	3,7	0,7	1,3	0,4	462,3
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilhas e feijão verde		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (sulfitos); pescada; cogumelos (sulfitos); pudim e chocolate (leite); pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	pescada no forno com arroz de feijão		25,4	34,8	0,6	7,0	1,0	0,4	307,9
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos		22,3	76,1	5,5	7,8	1,2	0,3	471,4
	Salada	alface, cenoura e milho		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época / pudim de chocolate		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,5	19,4	9,8	1,7	0,3	0,2	105,8
	Prato	perna de peru assada desfiada com massa salteada		25,7	15,7	1,2	15,4	3,9	0,4	306,5
	Vegetariano	massa com lentilhas estufadas		11,6	62,5	9,3	6,8	1,0	0,4	362,7
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora com alface	sopa (sulfitos); petinga; pão (glúten)	6,6	16,6	8,4	1,9	0,2	0,3	109,6
	Prato	petinga com arroz de tomate		35,2	40,6	1,5	29,5	6,0	0,5	575,9
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz		25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Salada	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve flor	sopa (sulfitos); rissóis de carne (glúten, ovo e soja, leite, sulfitos); seitan (glúten); pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	rissóis de carne com arroz tricolor (tomate, cenoura e ervilhas)		19,1	55,2	4,0	18,1	4,5	1,6	466,3
	Vegetariano	seitan com arroz tricolor		27,2	42,7	8	20,1	2,8	0,2	463,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : tomate, cenoura e ervilhas		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	à lavrador	sopa (sulfitos); red-fish; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,7	26,7	8,9	1,8	0,2	0,3	146,3
	Prato	red fish estufado com arroz de cenoura		27,4	32,6	0,5	9,0	1,4	0,4	325,0
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão		98,7	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de couve com cenoura ripada	sopa (sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	29,2	29,9	2,6	17,5	2,7	0,3	118,9
	Prato	perna de frango assada com massa espiral		47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	seitan assado com batata assada		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	Salada	pepino, cenoura e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos); atum; ovo; pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,3	90,9
	Prato	salada de feijão frade com atum, ovo ralado e batata cozida		39,8	26,6	2,2	29,3	4,2	1,6	532,2
	Vegetariano	salada de feijão frade com batata		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	Salada	alface, cenoura e milho		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	arroz de aves		40,6	39,8	0,6	9,9	1,7	0,5	415,6
	Vegetariano	estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho e arroz		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,6	10,7	5,3	0,5	0,0	0,2	57,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (*):

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



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grelos	sopa (sulfitos); tesourinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); massa (glúten); cuscuz (glúten); pão (glúten)	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	tesourinhos com arroz de couve lombarda e cenoura		12,3	34,6	3,0	12,1	0,8	0,2	298,1
	Vegetariano	cuscuz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda e cenoura		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de feijão verde	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,5	19,4	9,8	1,7	0,3	0,2	105,8
	Prato	peru estufado desfiado com massa espiral		25,7	15,7	1,2	15,4	3,9	0,4	306,5
	Vegetariano	arroz de lentilhas com tomate		18,2	61,5	2,1	7,7	1,1	0,2	394,8
	Salada	alface, tomate e cenoura		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	Feriado								
5ª-feira	Sopa	de agrião	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	3,2	14,1	3,7	3,5	0,6	0,2	97,2
	Prato	chili de carne com arroz		36,4	54,9	1,9	33,8	9,4	0,6	672,1
	Vegetariano	chili de legumes com arroz		24,9	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	pepino, cenoura e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); cavala; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	massa de cavala (massa espiral, cavala, cenoura e cogumelos)		20,4	33,2	3,3	7,9	1,0	0,5	289,4
	Vegetariano	massa de açafrão com cogumelos e cenoura		11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura e cogumelos		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	sopa (sulfitos); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); hamburguer de quinoa (glúten, soja); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	hambúrguer de aves no forno e massa esparguete		7,5	53,7	3,1	23,0	2,1	0,3	457,0
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas		23,6	99,3	3,9	22,1	1,3	0,1	494,6
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de espinafres e grão de bico	sopa (sulfitos); filete de escamudo; massa (glúten); tofu (soja); mousse de chocolate (leite); pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	filetes de escamudo com arroz de cenoura		20,3	26,0	2,1	5,7	0,9	0,3	238,7
	Vegetariano	tofu estufado com massa		16,0	24,0	2,7	11,8	1,7	0,1	268,6
	Salada	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / mousse de chocolate		1,1/ 3,5	16,5/ 15,7	16,3/ 13,8	0,5/ 5,0	0,2/ 2,1	0,0/ 0,2	74,9/ 137,5
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de alface com nabo	sopa (sulfitos); pão (glúten)	6,8	18,4	10,2	2,1	0,2	0,3	119,0
	Prato	feijoada de carne (frango e porco) com arroz		38,9	52,7	4,7	16,2	4,0	1,0	517,0
	Vegetariano	feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e arroz		25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda e cenoura		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de nabiças	sopa (sulfitos);ovos; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	ovos mexidos com fiambre e cogumelos e arroz branco		14,0	33,8	1,2	14,2	3,2	0,8	322,6
	Vegetariano	salada russa com seitan		32,4	30,7	8,1	20,6	2,1	1,3	439,1
	Salada	pepino, milho e tomate		18,5	37,9	2,7	15,9	2,4	0,3	372,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de feijão branco	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	carne de porco estufada com massa e legumes		25,3	18,2	6,9	10,0	2,3	0,3	265,0
	Vegetariano	massa de legumes		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, couve flor e cenoura		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grelos	sopa (sulfitos); lulas à sevilhana (glúten, molusco); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura		21,4	71,0	2,0	30,0	2,7	0,2	648,8
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos		11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	3,7	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas		31,3	26,3	0,9	24,4	5,3	0,4	452,6
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas		20,4	36,3	5,1	15,0	2,0	0,1	365,3
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	à camponesa	sopa (sulfitos); massa (glúten); abrótea; pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	massada de abrótea com cenoura e feijão verde		25,1	29,0	4,9	5,5	0,8	0,4	265,1
	Vegetariano	massa com brócolos, milho e ervilhas		14,6	36,6	5,9	8,8	1,3	0,2	286,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura e feijão verde		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora com ervilha	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	2,8	16,5	6,9	1,4	0,2	0,2	89,5
	Prato	febras de porco estufadas com arroz à primavera		21,5	25,6	1,5	7,3	1,8	0,2	256,3
	Vegetariano	arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos		6,5	32,0	1,8	6,0	0,9	0,2	211,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, milho e cenoura		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve flor com nabiças	sopa (sulfitos); pescada; pão ralado (glúten); seitan (glúten, soja); gelado (leite); pão (glúten)	5,3	12,6	5,1	2,3	0,1	0,2	103,2
	Prato	pescada gratinada com pão ralado e batata corada		21,6	39,2	0,9	6,9	1,0	0,5	311,0
	Vegetariano	seitan estufado com batata corada		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / gelado		1,1/ 5,4	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	0,0/ 0,2	74,9/ 296,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão branco com espinafres	sopa (sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); aveia (glúten); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	almondegas de aves estufadas com massa		22,9	36,0	2,7	24,1	3,8	0,3	461,3
	Vegetariano	almondegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno com arroz		25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de alho francês com couve coração	sopa (sulfitos); abrótea; massa (glúten); soja; pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	abrótea no forno com arroz		20,6	22,7	3,1	6,8	1,0	0,4	254,0
	Vegetariano	massa espiral com soja granulada e cenoura estufada		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura	sopa (sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	carne de porco à Portuguesa		21,1	21,0	2,6	23,6	7,0	0,3	383,3
	Vegetariano	saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho		22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de curgete com alface	sopa (sulfitos); pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	pasteis de bacalhau no forno com arroz de feijão		17,3	46,2	2,6	23,7	3,1	1,3	471,6
	Vegetariano	arroz de feijão com alho francês		20,0	35,0	4,2	6,5	1,1	0,1	405,9
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (sulfitos); ovo; massa (glúten); pão (glúten)	5,1	14,6	5,1	1,8	0,2	0,3	95,8
	Prato	salada de frango (ovo raspado, massa, cenoura e milho)		34,7	16,6	3,6	20,6	4,5	0,6	390,8
	Vegetariano	massa de legumes		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Salada	alface, tomate e cenoura		1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos); atum; massa (glúten); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	bolonhesa de atum com cenoura e massa		26,1	23,7	3,1	17,5	1,7	1,1	358,2
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa		18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de nabiças com feijão frade	sopa (sulfitos); chouriço (soja); cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	5,0	21,2	8,4	2,0	0,5	0,6	96,5
	Prato	arroz de aves à antiga		73,3	71,6	5,6	26,2	5,4	1,4	456,4
	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz		19,6	57,7	1,5	7,5	1,2	0,2	414,1
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época / pudim		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de nabos com couve lombarda	sopa (sulfitos); pescada; tofu (soja); pão (glúten)	11,5	18,9	7,3	1,7	0,1	0,3	107,9
	Prato	salada camponesa com pescada no forno (batata, pescada, ervilhas, cenoura e feijão verde)		30,5	28,7	6,8	8,5	1,2	0,7	316,0
	Vegetariano	salada camponesa com tofu		16,0	24,0	2,7	11,8	1,7	0,1	268,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	lombo de porco no forno com massa salteada		32,2	31,2	3,6	13,6	3,1	0,4	378,6
	Vegetariano	massa de lentilhas e feijão verde salteado		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
Pão										

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.

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DO HOSPITAL

Semana de 4 a 8 de Dezembro de 2023



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de lentilhas e couve portuguesa	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	rolo de carne com arroz de ervilhas		16,0	19,5	4,5	16,7	0,8	0,2	292,8
	Vegetariano	arroz de ervilhas, milho e cogumelos		12,9	40,2	3,0	6,6	1,0	0,2	275,8
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (sulfitos); pescada; massa (glúten); pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	pescada no forno com salada de batata		27,7	25,6	3,5	9,2	1,4	0,6	300,3
	Vegetariano	grão de bico estufado com massa		21,1	81,3	5,7	7,1	0,8	0,3	482,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de feijão verde com cenoura	sopa (sulfitos); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	feijoada à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto e cenoura) e arroz		28,2	40,0	3,6	13,9	3,0	0,3	403,1
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (sulfitos); bacalhau fresco; ovo; seitan (glúten, soja); leite creme (leite); pão (glúten)	2,0	12,9	3,2	1,4	0,2	0,1	77,2
	Prato	bacalhau fresco com ovo ralado, grão de bico, batata e salsa		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	281,9
	Vegetariano	jardineira de seitan		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época / leite creme		1,1/ 4,2	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	0,0/ 0,1	74,9/ 92,4
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos); barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); massa (glúten); pão (glúten)	11,5	14,2	2,6	1,8	0,2	0,1	91,3
	Prato	barrinhas de pescada no forno com massa		11,8	44,7	1,7	11,9	0,8	0,1	336,2
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão vermelho e brócolos		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortalíça	sopa (sulfitos) seitan (glúten, soja); cogumelos (sulfitos); mousse de chocolate (leite); pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Prato	strogonoff de frango com arroz		26,0	33,1	0,8	6,7	1,1	0,3	302,3
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e arroz		20,0	32,8	3,8	9,2	1,7	0,2	299,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época / mousse de chocolate		1,1/ 3,5	16,5/ 15,7	16,3/ 13,8	0,5/ 5,0	0,2/ 2,1	0,0/ 0,2	74,9/ 137,5
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos) peixe; massa (glúten); pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	massa de peixe com legumes		21,9	24,6	3,8	7,2	1,1	0,4	251,9
	Vegetariano	massa com legumes salteados		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve flor, cenoura e brócolos		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	sopa (sulfitos) tofu (soja); pão (glúten)	3,2	16,2	8,4	1,8	0,3	0,2	92,7
	Prato	frango assado com batata pala-pala e arroz		27,6	20,5	0,9	41,1	12,1	0,9	566,2
	Vegetariano	tofu estufado com batata pala-pala e arroz		384,2	27,8	8,4	21,4	1,3	11,3	0,7
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos) red fish; pão (glúten)	11,5	14,2	2,6	1,8	0,2	0,1	91,3
	Prato	red fish no forno com arroz de feijão		29,8	35,3	3,5	11,5	1,8	0,4	367,1
	Vegetariano	lentilhas guisadas com arroz de feijão		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de nabo com espinafres	sopa (sulfitos); bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	7,3	18,4	10,1	2,5	0,3	0,6	124,8
	Prato	esparguete à bolonhesa		30,5	30,3	2,7	11,9	2,9	0,4	353,1
	Vegetariano	esparguete com feijão branco e couve coração		18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura e nabo	sopa (sulfitos); abrótea; massa (glúten); pão (glúten)	3,6	17,0	9,2	1,6	0,1	0,3	95,5
	Prato	abrótea assada no forno com arroz		20,6	22,7	3,1	6,8	1,0	0,4	254,0
	Vegetariano	grão de bico em tomatada com massa com curgete e alho francês		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de cenoura com brócolos	sopa (sulfitos); arroz à valenciana [salsichas (soja)]; empadão (soja); pão (glúten)	7,5	16,4	8,1	2,2	0,3	0,3	114,7
	Prato	arroz à valenciana (carne de porco e salsichas, frango, ervilhas e cenoura)		25,6	29,9	3,3	20,0	5,1	1,6	406,3
	Vegetariano	empadão de soja (arroz)		24,7	49,8	10,1	19,0	2,6	0,2	471,9
	Legumes	incorporados : ervilhas, cenoura e couve		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); bacalhau fresco; ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	bacalhau fresco à gomes de sá (com batata, ovo cozido, salsa)		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	281,9
	Vegetariano	salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola e salsa		17,2	42,6	5,9	6,1	0,9	0,3	297,1
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	à lavrador	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	5,7	26,7	8,9	1,8	0,2	0,3	146,3
	Prato	febras de porco estufadas com massa		24,1	23,3	2,6	10,0	2,3	0,2	283,0
	Vegetariano	massa com feijão catarino estufado, milho e cenoura		20,5	69,0	3,6	5,0	1,0	0,1	410,1
	Salada	pepino, cenoura e tomate		2,0	8,9	8,8	0,2	0,0	0,3	44,6
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.