

Semana de 31 de Agosto a 4 de Setembro de 2020

		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Guarnição e/ou Hortícolas									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
3ª-feira	Sopa	de espinafres	4,8	28,8	6,3	1,7	0,2	0,4	151,3	
	Prato	filetes dourados								
	Guarnição e/ou Hortícolas	arroz de legumes	sopa (sulfitos); filetes de peixe; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	33,8	35,0	3,3	15,6	2,6	0,6	418,3
	Vegetariana	arroz de cogumelos com jardineira de legumes	10,0	71,1	4,7	3,9	0,6	0,2	366,5	
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	4,9	27,9	5,2	1,2	0,1	0,2	143,7	
	Prato	frango assado								
	Guarnição e/ou Hortícolas	massa espiral e salada	sopa (sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	62,8	56,5	5,2	9,1	1,9	0,6	565,2
	Vegetariana	massa de legumes e lentilhas [ervilhas, cenoura e feijão verde]	20,0	75,2	8,6	5,2	0,9	0,2	434,2	
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5	
5ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	8,1	35,6	5,3	1,5	0,2	0,2	190,9	
	Prato	meia desfeita de paloco								
	Guarnição e/ou Hortícolas	cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); meia desfeita (paloco, ovo); vinagre (sulfitos); iogurte (leite)	29,2	29,1	4,0	7,4	1,3	4,0	302,5
	Vegetariana	salada de grão com batata, cenoura e repolho	15,3	55,0	7,7	6,3	0,8	0,2	342,9	
	Sobremesa	iogurte	5,9	16,4	16,4	2,6	1,5	0,3	113,5	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	3,7	26,9	4,4	1,1	0,1	0,2	134,8	
	Prato	massa à bolonhesa								
	Guarnição e/ou Hortícolas	salada	sopa (sulfitos); massa à bolonhesa [massa (glúten)]; carne picada (glúten, soja, sulfitos); feijoada vegetariana (soja); vinagre (sulfitos)	40,4	55,6	4,3	14,8	4,8	0,4	523,0
	Vegetariana	feijoada vegetariana	41,8	99,4	13,3	18,1	2,3	0,2	736,3	
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5	

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 capitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



Semana de 7 a 11 de Setembro de 2020

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de curgete e cenoura		3,7	27,2	4,7	1,2	0,2	0,2	136,6
	<i>Prato</i>	tesourinhos de peixe no forno	sopa (sulfitos); tesourinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); soja; vinagre (sulfitos)	16,4	78,6	2,7	11,2	0,5	0,2	487,7
	<i>Guarnição e/ou Hortícolas</i>	arroz branco e salada		31,5	76,2	10,4	4,6	0,7	0,2	496,0
	<i>Vegetariana</i>	estufado de soja com arroz e tomate		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês		3,9	27,7	4,9	1,2	0,2	0,2	139,4
	<i>Prato</i>	cubinhos de porco estufados à primaveril (ervilha e cenoura)	sopa (sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	49,7	60,3	6,7	12,8	3,5	0,4	560,5
	<i>Guarnição e/ou Hortícolas</i>	massa esparguete		17,6	100,1	7,6	5,7	1,0	0,2	532,4
	<i>Vegetariana</i>	massa à primaveril com feijão		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes		4,8	28,1	5,5	1,2	0,1	0,2	144,4
	<i>Prato</i>	salada russa de cavala (batata, ervilha, cenoura e filete de cavala)	sopa (sulfitos); cavala; vinagre (sulfitos)	33,5	22,3	3,7	14,7	2,3	2,1	357,4
	<i>Guarnição e/ou Hortícolas</i>	salada de batata com feijão frade, cenoura, courgette e tomate		17,4	56,9	7,4	4,0	0,8	0,2	338,3
	<i>Vegetariana</i>	salada de batata com feijão frade, cenoura, courgette e tomate		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde		3,9	28,0	5,1	1,2	0,2	0,2	140,2
	<i>Prato</i>	frango estufado	sopa (sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	63,1	57,8	6,4	9,2	1,9	0,6	571,9
	<i>Guarnição e/ou Hortícolas</i>	massa macarronete e salada		11,8	64,1	7,6	5,1	0,8	0,2	354,7
	<i>Vegetariana</i>	massa de legumes (milho, cenoura e feijão verde)		1,2	16,4	16,1	0,5	0,1	0,0	74,5
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com couve coração	sopa (sulfitos); filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); viagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	7,2	37,4	4,7	2,2	0,2	0,2	201,8
	<i>Prato</i>	filetes de pescada no forno		34,6	34,7	1,4	5,8	0,8	0,6	333,1
	<i>Guarnição e/ou Hortícolas</i>	arroz de ervilhas		10,0	71,5	5,2	4,1	0,6	0,2	369,6
	<i>Vegetariana</i>	estufado de ervilhas com cogumelos e tomate, arroz branco		1,2	14,3	14,3	0,1	0,0	0,0	61,5
	<i>Sobremesa</i>	gelatina								

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 capitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

