

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	arroz branco com estufado de cogumelos, ervilhas e cenoura	sopa (aipo);	9,5/	24,3/	5,7/	3,8/	0,6/	0,2/	170,6/
	Salada	alface, cenoura e tomate	cogumelos (sulfitos);	11,9	31,0	6,9	6,0	0,9	0,2	227,7
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	LANCHE	sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
REFORÇO	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
3ª-feira	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo);	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	estufado de grão-de-bico e legumes [cenoura e couve lombarda] com massa esparguete	massa esparguete (glúten);	14,2/	31,2/	9,3/	4,6/	0,6/	0,5/	222,8/
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura	pão (glúten);	17,3	38,1	10,9	6,9	1,0	0,5	284,1
	Sobremesa	fruta da época	bolacha de água e sal	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão	de mistura	(glúten, soja, sulfitos)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	LANCHE	fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO	bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	
4ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	saladinha de feijão frade [batata, feijão frade e macedónia de legumes: ervilha, cenoura e feijão verde]	sopa (aipo);	18,7/	59,2/	6,3/	4,3/	0,9/	0,2/	355,2/
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>	pão (glúten)	19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	LANCHE	fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
	Prato	massa de favas com legumes [cenoura, couve lombarda, tomate e alho francês]	sopa (aipo);	15,4/	38,3/	11,7/	4,1/	0,6/	0,4/	253,5/
	Salada	couve roxa, tomate e milho	massa (glúten);	19,0	50,3	13,2	6,3	0,9	0,4	336,8
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	LANCHE	Sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
REFORÇO	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão branco		10,8	31,0	4,1	3,8	0,6	0,2	203,6
	Prato	estufado de couve e cenoura com arroz de ervilhas	sopa (aipo);	10,7/	33,5/	6,7/	4,2/	0,6/	0,4/	216,9/
	Salada	alface e cenoura ; <i>incorporados: ervilhas</i>	pão (glúten)	13,4	44,1	7,7	6,4	0,9	0,4	290,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	LANCHE	fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	

NOTA (\*):

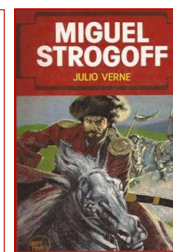
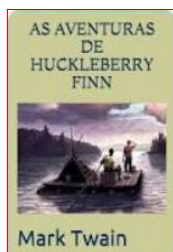
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	massa de vegetais [cenoura, ervilha, milho e feijão verde]	sopa (aipo);	9,4/	24,9/	3,8/	4,0/	0,6/	0,2/	193,8/
	Legumes	incorporados: <i>ervilha, cenoura e milho</i>	massa	11,8	39,5	4,4	6,2	0,9	0,2	264,7
	Sobremesa	fruta da época	(glúten) pão	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	(glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Sopa	de curgete		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz de couve lombarda	sopa (aipo);	18,1/	52,7/	4,2/	4,4/	0,7/	0,4/	327,9/
	Legumes	incorporados: couve lombarda; salada: tomate e couve roxa	cogumelos	18,9	60,8	4,4	6,5	1,0	0,4	382,5
	Sobremesa	fruta da época	(sulfitos);	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Pão	de mistura	pão (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	sopa (aipo);	4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	massa de favas com legumes [cenoura, couve e ervilhas]	massa	7,9/	18,0/	6,4/	3,7/	0,5/	0,3/	137,3/
	Salada	alface, beterraba e cenoura	pão	9,6	23,0	7,4	5,8	0,9	0,3	184,1
	Sobremesa	fruta da época	(glúten);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	bolacha de	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
REFORÇO		bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	grão-de-bico estufado com batata [batata, grão-de-bico e legumes]	sopa (aipo);	10,3/	38,6/	4,4/	5,1/	0,7/	0,2/	245,5/
	Legumes	incorporados: <i>ervilha, cenoura e feijão verde</i>	pão (glúten)	13,0	48,0	5,2	7,6	1,0	0,2	317,3
	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		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura		3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	feijão branco estufado com legumes e arroz branco	sopa (aipo);	15,8/	55,6/	2,7/	4,2/	0,5/	0,2/	324,5/
	Legumes	incorporados: <i>cenoura, couve lombarda e repolho</i>	pão (glúten)	16,9	64,0	3,3	6,3	0,8	0,2	382,3
	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		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	estufado de cogumelos com massa espiral	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos);	3,9/ 4,6	16,4/ 20,0	2,9/ 3,1	3,9/ 6,0	0,5/ 0,9	0,2/ 0,2	116,7/ 153,9
	Salada	tomate, cenoura e milho	massa (glúten);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
	LANCHE	fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO	fruta da época									
3ª-feira	Sopa	couve-flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	arroz de lentilhas e feijão verde	sopa (aipo); pão (glúten);	12,9/ 16,2	28,9/ 37,2	3,2/ 3,5	3,9/ 6,1	0,6/ 0,9	0,3/ 0,3	204,4/ 271,9
	Salada	alface, beterraba e cebola	bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
	LANCHE	Sumo de fruta + pão de mistura		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO	bolacha de água e sal									
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda com feijão frade		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e batata	sopa (aipo);	9,4/ 11,6	27,3/ 37,2	4,2/ 4,6	4,0/ 6,1	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	184,5/ 254,0
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>	pão (glúten)	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		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
	LANCHE	fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO	fruta da época									
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e aipo]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	rancho vegetariano [massa, grão-de-bico e legumes]	sopa (aipo); rancho [massa (glúten)];	10,9/ 14,0	32,3/ 41,9	5,5/ 6,8	5,5/ 8,2	0,7/ 1,1	0,2/ 0,2	224,7/ 300,6
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, repolho e couve portuguesa</i>	pão (glúten)	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		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
	LANCHE	fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO	fruta da época									
6ª-feira	Sopa	de couve coração		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	estufado de lentilhas com legumes [couve lombarda] com arroz de cenoura	sopa (aipo);	12,9/ 16,2	28,9/ 37,2	3,2/ 3,5	3,9/ 6,1	0,6/ 0,9	0,3/ 0,3	204,4/ 271,9
	Salada	alface, cenoura e tomate	pão (glúten)	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		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
	LANCHE	Sumo de fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO	fruta da época									

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.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	sopa (aipo); massa (glúten);	10,2/ 12,5	29,4/ 39,7	6,1/ 6,9	4,0/ 6,2	0,6/ 1,0	0,3/ 0,3	196,5/ 268,0
	Salada	alface, cenoura e milho	cogumelos (sulfitos);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>LANCHE</b>		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>REFORÇO</b>		fruta da época								
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	misto de 3 legumes [feijão verde, couve-flôr e brócolos] com arroz de cenoura	sopa (aipo); pão (glúten)	15,8/ 16,9	55,6/ 64,0	2,7/ 3,3	4,2/ 6,3	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	324,5/ 382,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura</i> ; salada: tomate e cebola		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
<b>LANCHE</b>		sumo de fruta 100% + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>REFORÇO</b>		fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão branco		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	guisado de batata com feijão frade e cogumelos	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	18,8/ 19,6	48,3/ 51,9	4,7/ 4,8	4,5/ 6,6	0,9/ 1,3	0,2/ 0,2	313,1/ 350,3
	Salada	beterraba, pepino e cenoura		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		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
<b>LANCHE</b>		Sumo de fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>REFORÇO</b>		fruta da época								
5ª-feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>LANCHE</b>										
<b>REFORÇO</b>										
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	feiçoada de cogumelos com arroz branco	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	16,9/ 18,3	58,6/ 67,5	5,5/ 6,6	4,3/ 6,5	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	340,9/ 402,4
	Salada	<i>alface, cenoura e tomate</i>		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		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>LANCHE</b>		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>REFORÇO</b>		fruta da época								

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.





			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos e feijão branco		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	arroz de feijão frade e legumes		20,8/ 22,0	66,0/ 74,1	6,7/ 6,9	5,1/ 7,2	1,0/ 1,3	0,4/ 0,4	398,2/ 455,4
	Legumes	<i>incorporados: pimento, cenoura e feijão verde</i>	sopa (aipo);							
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	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
<b>LANCHE</b>		Sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
<b>REFORÇO</b>		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	guisado de cogumelos com massa espiral	sopa (aipo);	3,9/ 4,6	16,4/ 20,0	2,9/ 3,1	3,9/ 6,0	0,5/ 0,9	0,2/ 0,2	116,7/ 153,9
	Salada	<i>tomate, milho e alface</i>	pão (glúten);							
	Sobremesa	fruta da época	cogumelos (sulfitos);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	massa (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>LANCHE</b>		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>REFORÇO</b>		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>LANCHE</b>										
<b>REFORÇO</b>										
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	lentilhas estufadas com arroz de cenoura	sopa (aipo);	12,9/ 16,2	28,9/ 37,2	3,2/ 3,5	3,9/ 6,1	0,6/ 0,9	0,3/ 0,3	204,4/ 271,9
	Legumes	<i>incorporados: cenoura ; salada: alface e milho</i>	pão (glúten)	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		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
<b>LANCHE</b>		Sumo de fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>REFORÇO</b>		fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	saladinha de grão-de-bico com batata e legumes	sopa (aipo);	12,3/ 15,5	41,1/ 51,0	6,5/ 7,7	5,2/ 7,8	0,7/ 1,0	0,2/ 0,2	264,0/ 340,0
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>	pão (glúten)	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		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>LANCHE</b>		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>REFORÇO</b>		fruta da época								

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.

