

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Sopa de alface 7V;12V	691,3	165,4	2,0	0,3	25,2	14,4	6,1	0,4	691,3	165,4	2,0	0,3	25,2	14,4	6,1	0,4
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos 3;12V	665,1	159,1	10,7	2,7	1,2	0,6	13,2	0,4	1186,5	283,9	13,6	3,4	12,9	7,6	21,2	0,6
	Guarnição	Arroz de cenoura e ervilhas	919,4	220,0	4,1	0,6	6,3	3,9	5,8	0,2	1104,1	264,2	5,2	0,8	6,3	3,9	6,6	0,2
	Prato vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura e ervilhas 1;6	1667,5	398,9	12,3	2,0	9,0	4,7	21,4	0,3	1862,0	445,5	11,2	1,9	9,6	4,9	26,9	0,3
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	264,6	63,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	264,6	63,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e abóbora com feijão branco 7V;12V	832,6	199,2	1,9	0,2	27,1	15,2	8,3	0,4	832,6	199,2	1,9	0,2	27,1	15,2	8,3	0,4
	Prato	Filetes de salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas 4;1V;10V;12V	721,1	172,5	8,1	1,3	1,9	0,6	21,9	0,1	800,6	191,5	9,5	1,5	1,9	0,6	23,6	0,1
	Guarnição	Batata salteada	589,0	140,9	3,5	0,5	23,3	1,5	3,1	0,1	701,8	167,9	4,5	0,7	27,1	1,7	3,6	0,1
	Prato vegetariano	Saladinha de batata com legumes (brócolos e alho francês) e grão-de-bico	2149,1	514,1	12,6	1,3	69,4	6,9	24,1	0,2	2059,5	492,7	13,7	1,6	64,0	7,6	21,8	0,2
	Hortícolas	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino	227,8	54,5	0,7	0,2	4,7	3,9	5,5	0,0	255,4	61,1	0,8	0,2	5,1	4,3	6,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio) ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	349,7/119,1	83,7/28,5	2,1/0,0	0,3/0,0	13,7/6,9	10,1/6,8	1,2/0,0	0,0/0,08	349,7/119,1	83,7/28,5	2,1/0,0	0,3/0,0	13,7/6,9	10,1/6,8	1,2/0,0	0,0/0,08
4ª feira	Sopa	Sopa de curgete 7V;12V	710,1	169,9	2,1	0,3	26,3	15,0	6,1	0,4	710,1	169,9	2,1	0,3	26,3	15,0	6,1	0,4
	Prato	Feijoada de frango (feijão, frango, couve e cenoura)	1498,6	358,5	5,9	1,1	27,6	9,7	42,5	0,3	1735,5	415,2	7,2	1,3	32,5	10,5	47,8	0,3
	Guarnição	Arroz branco	743,0	177,8	3,9	0,6	0,9	0,8	3,3	0,1	927,7	222,0	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco	2377,0	568,7	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	2621,1	627,1	11,1	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	Hortícolas	Pimento, milho e cenoura	340,7	81,5	1,2	0,2	13,2	6,3	2,6	0,4	473,6	113,3	1,7	0,3	18,7	7,9	3,4	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA																
	Prato																	
	Guarnição																	
	Prato vegetariano																	
	Hortícolas																	
	Sobremesa																	
6ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	637,0	152,4	2,7	0,3	21,0	10,8	6,7	0,4	637,0	152,4	2,7	0,3	21,0	10,8	6,7	0,4
	Prato	Filetes de escamudo estufados com molho de tomate 4	1236,7	295,9	5,5	0,9	1,9	1,5	27,0	0,3	1355,3	324,3	6,6	1,1	1,9	1,5	29,1	0,3
	Guarnição	Arroz de cenoura	805,7	192,8	3,9	0,6	3,5	3,3	3,7	0,2	990,4	237,0	5,0	0,8	3,5	3,4	4,5	0,2
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela 12V com arroz de cenoura	2154,0	515,3	9,6	1,5	32,0	17,9	23,2	0,5	2509,3	600,3	11,9	1,9	35,1	19,1	26,7	0,5
	Hortícolas	Curgete, alho francês e couve	316,0	75,6	0,9	0,2	9,0	7,2	4,8	0,0	388,7	93,0	1,1	0,3	11,1	8,9	5,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

ALÉRGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde 7V;12V	740,2	177,1	2,1	0,3	27,1	15,7	6,4	0,4	740,2	177,1	2,1	0,3	27,1	15,7	6,4	0,4
	Prato	Saladina de atum com batata e macedónia de legumes 4	1803,0	431,3	19,5	3,2	30,0	7,6	28,7	2,3	2006,9	480,1	22,7	3,6	33,0	7,2	30,9	2,5
	Guarnição																	
	Prato vegetariano	Bifes de tofu no forno com molho de cogumelos e saladina de batata e macedónia de legumes 6;1V;12V	2729,6	653,0	24,3	3,9	49,6	11,5	46,1	0,4	3192,7	763,8	29,1	4,7	11,8	12,8	53,7	0,4
	Hortícolas	Curgete, milho e alho francês	377,5	90,3	1,2	0,3	12,7	6,3	4,7	0,3	493,2	118,0	1,6	0,3	16,8	8,1	5,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	
3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V	778,7	186,3	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4	778,7	186,3	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4
	Prato	Rancho de carnes (carne de porco, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) 1;3V	1452,4	347,5	10,0	1,1	45,0	10,1	14,4	0,3	1847,4	442,0	12,7	1,5	57,8	11,2	18,1	0,3
	Guarnição																	
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) 1;6;3V;8V;11V	2137,5	511,4	10,5	1,4	64,0	18,3	32,0	0,3	2697,6	645,4	13,6	1,8	79,5	21,5	41,2	0,3
	Hortícolas	Cogumelos 12V, couve coração e pimento	225,3	53,9	1,0	0,2	4,5	4,1	4,9	0,0	263,8	63,1	1,2	0,2	5,2	4,8	5,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (valor médio) ou pêra assada	349,7/ 315,7	83,7/ 75,5	2,1/ 0,6	0,3/ 0,0	13,7/ 15,1	10,1/ 15,1	1,2/ 0,5	0,0/ 0,03	349,7/ 315,7	83,7/ 75,5	2,1/ 0,6	0,3/ 0,0	13,7/ 15,1	10,1/ 15,1	1,2/ 0,5	0,0/ 0,03	
4ª feira	Sopa	Creme de nabo 7V;12V	726,9	173,9	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4	726,9	173,9	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4
	Prato	Filete de pescada no forno 4	244,1	58,4	3,6	0,5	4,6	3,1	1,2	0,1	281,7	67,4	4,6	0,7	4,6	3,1	1,2	0,1
	Guarnição	Arroz de milho e ervilhas	1005,7	240,6	4,7	0,7	9,9	3,2	6,4	0,3	1263,0	302,2	6,0	0,9	12,9	4,1	7,6	0,4
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de cenoura 1;6 e arroz de milho e ervilhas	1842,0	440,7	9,6	1,6	51,7	4,7	28,9	0,4	2234,4	534,6	12,3	2,1	55,1	5,6	34,9	0,5
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos	327,7	78,4	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	409,6	98,0	1,3	0,2	8,6	6,8	9,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (valor médio) ou leite-creme 7	349,7/ 381,5	83,7/ 91,3	2,1/ 2,4	0,3/ 1,3	13,7/ 13,2	10,1/ 13,1	1,2/ 4,4	0,0/ 0,2	349,7/ 381,5	83,7/ 91,3	2,1/ 2,4	0,3/ 1,3	13,7/ 13,2	10,1/ 13,1	1,2/ 4,4	0,0/ 0,2	
5ª feira	Sopa	Creme de legumes com feijão vermelho (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V	681,5	163,0	2,1	0,3	24,9	11,9	6,5	0,3	681,5	163,0	2,1	0,3	24,9	11,9	6,5	0,3
	Prato	Bifinhos de peru estufados com cogumelos 12V	840,0	201,0	5,6	0,9	4,7	3,2	32,2	0,3	936,6	224,1	6,8	1,1	4,7	3,2	35,2	0,3
	Guarnição	Massa espiral 1;3V	593,6	142,0	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	742,0	177,5	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Ratatui guisado com cogumelos 12V	637,0	152,4	8,3	1,2	8,9	7,3	7,1	0,1	743,9	178,0	10,4	1,5	9,5	7,7	8,0	0,1
	Hortícolas	Couve roxa, cenoura e beterraba	319,8	76,5	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	332,3	79,5	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	
6ª feira	Sopa	Sopa de abóbora 7V;12V	753,6	180,3	2,0	0,3	24,8	14,9	5,6	0,4	753,6	180,3	2,0	0,3	24,8	14,9	5,6	0,4
	Prato	Perca no forno 4	644,2	154,1	5,5	0,8	1,0	0,6	24,9	0,1	660,1	157,9	5,2	0,7	1,0	0,6	26,7	0,1
	Guarnição	Arroz de cenoura	805,7	192,8	3,9	0,6	3,5	3,3	3,7	0,2	990,4	237,0	5,0	0,8	3,5	3,4	4,5	0,2
	Prato vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate, curgete e pimento	2161,0	517,0	10,2	1,4	40,9	10,1	20,5	0,1	2684,3	642,2	13,0	1,7	51,4	11,1	25,7	0,1
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	160,1	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	160,1	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

ALÉRGICOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr 7V;12V	738,6	176,7	1,9	0,2	26,7	15,5	7,9	0,4	738,6	176,7	1,9	0,2	26,7	15,5	7,9	0,4
	Prato	Massa com ovo e macedónia de legumes 1;3	1450,4	347,0	17,1	3,5	25,0	7,4	18,6	0,2	1794,1	429,2	20,9	4,3	32,8	8,4	22,2	0,2
	Guarnição																	
	Prato vegetariano	Massa de favas e macedónia de legumes 1;3V	3761,0	899,8	10,9	1,7	105,8	21,3	61,9	0,3	4388,8	1050,0	13,5	2,1	123,5	24,3	71,2	0,3
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	160,1	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	160,1	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de brócolos 7V;12V	803,8	192,3	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4	803,8	192,3	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4
	Prato	Petinga frita 1;3;4;6	1862,3	445,5	27,1	5,9	18,7	0,4	31,4	0,5	2038,8	487,8	31,0	6,5	18,7	0,4	33,1	0,6
	Guarnição	Arroz de feijão vermelho	803,2	192,2	3,9	0,6	2,8	1,0	4,5	0,1	988,0	236,4	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1
	Prato vegetariano	Croquetes de espinafres fritos com arroz de feijão vermelho 1;7;2V;3V;4V;6V;14V	3034,9	726,1	22,0	3,2	58,3	11,4	26,4	1,0	3570,7	854,2	28,4	4,0	65,8	13,9	28,2	1,3
	Hortícolas	Couve roxa, cenoura e beterraba	319,8	76,5	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	332,3	79,5	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio) Ou maçã assada	349,7/ 429,4	83,7/ 102,7	2,1/ 0,8	0,3/ 0,16	13,7/ 21,5	10,1/ 21,5	1,2/ 0,3	0,0/ 0,02	349,7/ 429,4	83,7/ 102,7	2,1/ 0,8	0,3/ 0,16	13,7/ 21,5	10,1/ 21,5	1,2/ 0,3	0,0/ 0,02
4ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda 7V;12V	694,3	166,1	1,9	0,2	25,2	14,5	6,4	0,4	694,3	166,1	1,9	0,2	25,2	14,5	6,4	0,4
	Prato	Lombo de porco estufado fatiado	840,8	201,2	9,3	2,4	1,9	1,5	27,2	0,1	933,2	223,3	10,8	2,7	1,9	1,5	29,4	0,1
	Guarnição	Macarronete 1;3V	593,6	142,0	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	742,0	177,5	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Tofu estufado 6;1V	1290,0	308,6	19,1	3,0	4,5	1,6	27,4	0,1	1513,2	362,0	22,7	3,6	5,0	1,6	31,9	0,1
	Hortícolas	Cogumelos 12V, couve coração e pimento	225,3	53,9	1,0	0,2	4,5	4,1	4,9	0,0	263,8	63,1	1,2	0,2	5,2	4,8	5,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	843,1	201,7	3,0	0,3	29,8	14,1	8,5	0,6	843,1	201,7	3,0	0,3	29,8	14,1	8,5	0,6
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com molho de cenoura 4	693,1	165,8	5,4	0,8	4,5	3,9	23,7	0,2	765,3	183,1	6,5	0,9	4,5	3,9	25,4	0,2
	Guarnição	Arroz branco	890,2	213,0	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1	1074,9	257,2	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	Arroz de grão-de-bico com couve coração e curgete	2115,8	506,2	11,4	1,3	37,9	7,2	19,2	0,1	2644,1	632,6	14,7	1,6	48,6	8,1	24,0	0,2
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos	327,7	78,4	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	409,6	98,0	1,3	0,2	8,6	6,8	9,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio) ou pudim 7;12V	349,7/ 376,62	83,7/ 90,1	2,1/ 3,4	0,3/ 1,6	13,7/ 9,9	10,1/ 9,7	1,2/ 5,2	0,0/ 0,19	349,7/ 376,62	83,7/ 90,1	2,1/ 3,4	0,3/ 1,6	13,7/ 9,9	10,1/ 9,7	1,2/ 5,2	0,0/ 0,19
6ª feira	Sopa	Creme de cenoura 7V;12V	653,7	156,4	2,1	0,3	23,8	12,5	5,9	0,3	653,7	156,4	2,1	0,3	23,8	12,5	5,9	0,3
	Prato	Jardineira de aves (frango, peru, batata, cenoura e ervilhas)	1573,1	376,3	9,1	1,5	33,0	10,1	34,7	0,8	1845,1	441,4	11,4	1,9	38,3	11,0	39,6	0,8
	Guarnição																	
	Prato vegetariano	Jardineira vegetariana (soja, batata, cenoura e ervilhas) 6;1V;8V;11V	1594,0	381,3	8,0	1,2	43,6	12,8	24,9	0,3	1922,0	459,8	10,3	1,5	50,4	14,4	31,2	0,3
	Hortícolas	Curgete, milho e alho francês	377,5	90,3	1,2	0,3	12,7	6,3	4,7	0,3	493,2	118,0	1,6	0,3	16,8	8,1	5,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

ALÉRGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	637,0	152,4	2,7	0,3	21,0	10,8	6,7	0,4	637,0	152,4	2,7	0,3	21,0	10,8	6,7	0,4	
	Prato																	
	Guarnição	2222,2	531,6	23,8	6,7	7,6	2,9	31,3	0,5	2669,4	638,6	28,5	7,9	10,5	3,9	36,6	0,6	
	Prato vegetariano	2152,0	514,8	9,3	1,5	22,7	12,7	39,1	0,4	2725,8	652,1	12,0	1,9	29,3	16,0	50,9	0,5	
	Hortícolas	264,6	63,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	264,6	63,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	
Sobremesa	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0		
3ª feira	Sopa	680,5	162,8	2,3	0,3	24,6	13,8	5,9	0,3	680,5	162,8	2,3	0,3	24,6	13,8	5,9	0,3	
	Prato	152,4	36,5	3,6	0,5	0,8	0,6	0,2	0,1	190,0	45,5	4,6	0,7	0,8	0,6	0,2	0,1	
	Guarnição	593,6	142,0	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	742,0	177,5	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1	
	Prato vegetariano	714,2	170,9	5,4	1,0	9,8	5,6	18,4	0,1	861,4	206,1	5,8	1,1	11,6	6,6	23,8	0,1	
	Hortícolas	227,8	54,5	0,7	0,2	4,7	3,9	5,5	0,0	255,4	61,1	0,8	0,2	5,1	4,3	6,3	0,0	
Sobremesa	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0		
4ª feira	Sopa	794,2	190,0	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4	794,2	190,0	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4	
	Prato																	
	Guarnição	1314,6	314,5	12,9	2,4	24,1	2,1	24,5	4,9	1556,8	372,5	15,8	2,9	27,9	2,3	28,6	5,7	
	Prato vegetariano	1412,0	337,8	8,3	1,3	40,9	7,0	15,4	0,2	1674,4	400,6	10,5	1,6	47,6	8,3	17,9	0,2	
	Hortícolas	340,7	81,5	1,2	0,2	13,2	6,3	2,6	0,4	473,6	113,3	1,7	0,3	18,7	7,9	3,4	0,6	
Sobremesa	349,7/315,7	83,7/75,5	2,1/0,6	0,3/0,0	13,7/15,1	10,1/15,1	1,2/0,5	0,0/0,03	349,7/315,7	83,7/75,5	2,1/0,6	0,3/0,0	13,7/15,1	10,1/15,1	1,2/0,5	0,0/0,03		
5ª feira	Sopa	710,1	169,9	2,1	0,3	26,3	15,0	6,1	0,4	710,1	169,9	2,1	0,3	26,3	15,0	6,1	0,4	
	Prato	950,0	227,3	9,7	2,6	4,4	3,1	30,0	0,3	1042,3	249,4	11,2	2,9	4,4	3,1	32,2	0,3	
	Guarnição	593,6	142,0	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	742,0	177,5	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1	
	Prato vegetariano	2283,1	679,0	6,2	0,9	105,2	15,5	57,6	0,1	3253,1	778,3	7,6	1,1	115,0	17,3	65,3	0,1	
	Hortícolas	327,7	78,4	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	409,6	98,0	1,3	0,2	8,6	6,8	9,0	0,1	
Sobremesa	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0		
6ª feira	Sopa	740,2	177,1	2,1	0,3	27,1	15,7	6,4	0,4	740,2	177,1	2,1	0,3	27,1	15,7	6,4	0,4	
	Prato	644,2	154,1	5,5	0,8	1,0	0,6	24,9	0,1	660,1	157,9	5,2	0,7	1,0	0,6	26,7	0,1	
	Guarnição	803,2	192,2	3,9	0,6	2,8	1,0	4,5	0,1	988,0	236,4	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1	
	Prato vegetariano	2257,1	540,0	8,8	1,5	72,9	5,8	30,4	0,2	2501,2	598,4	10,9	1,8	73,3	6,3	31,7	0,2	
	Hortícolas	316,0	75,6	0,9	0,2	9,0	7,2	4,8	0,0	388,7	93,0	1,1	0,3	11,1	8,9	5,9	0,0	
Sobremesa	349,7/119,1	83,7/28,5	2,1/0,0	0,3/0,0	13,7/6,9	10,1/6,8	1,2/0,0	0,0/0,08	349,7/119,1	83,7/28,5	2,1/0,0	0,3/0,0	13,7/6,9	10,1/6,8	1,2/0,0	0,0/0,08		

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

ALÉRGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Sopa de brócolos 7V;12V	803,8	192,3	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4	803,8	192,3	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4
	Prato	Omelete de queijo 3;7	884,6	211,6	15,0	5,2	0,9	0,5	17,2	0,4	1062,0	254,1	18,1	6,2	1,1	0,6	20,4	0,4
	Guarnição	Arroz branco	890,2	213,0	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1	1074,9	257,2	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com molho de tomate 6;1V	1312,3	314,0	19,1	3,0	5,7	1,6	27,5	0,1	1535,5	367,4	22,7	3,6	6,1	1,7	32,0	0,1
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	160,1	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	160,1	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de abóbora 7V;12V	753,6	180,3	2,0	0,3	24,8	14,9	5,6	0,4	753,6	180,3	2,0	0,3	24,8	14,9	5,6	0,4
	Prato	Bolinhos de bacalhau 3;4;12;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;14V	1241,2	296,9	14,2	1,0	31,2	0,0	10,9	0,0	1316,3	314,9	16,2	1,3	31,2	0,0	10,9	0,0
	Guarnição	Arroz malandrinho de tomate e feijão vermelho	852,5	204,0	4,1	0,6	4,6	2,6	4,9	0,1	1037,3	248,2	5,2	0,8	4,6	2,7	5,7	0,1
	Prato vegetariano	Hamburguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flôr, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) 1;10 com arroz malandrinho de tomate e feijão vermelho	2921,4	698,9	11,8	2,1	55,6	6,2	43,7	1,9	3415,5	817,1	15,0	2,6	61,6	6,5	51,1	2,5
	Hortícolas	Couve roxa, cenoura e beterraba	319,8	76,5	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	332,3	79,5	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio) ou pudim de chocolate 7;12V	349,7/376,62	83,7/90,1	2,1/3,4	0,3/1,6	13,7/9,9	10,1/9,7	1,2/5,2	0,0/0,19	349,7/376,62	83,7/90,1	2,1/3,4	0,3/1,6	13,7/9,9	10,1/9,7	1,2/5,2	0,0/0,19
4ª feira	Sopa	FERIADO DIA DE TODOS OS SANTOS																
	Prato																	
	Guarnição																	
	Prato vegetariano																	
	Hortícolas																	
	Sobremesa																	
5ª feira	Sopa	Creme de cenoura 7V;12V	653,7	156,4	2,1	0,3	23,8	12,5	5,9	0,3	653,7	156,4	2,1	0,3	23,8	12,5	5,9	0,3
	Prato	Hamburguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V	536,7	128,4	2,9	2,1	1,2	1,0	24,1	1,6	715,6	171,2	3,8	2,8	1,6	1,3	32,2	2,1
	Guarnição	Arroz de ervilhas e milho	1005,7	240,6	4,7	0,7	9,9	3,2	6,3	0,3	1263,0	302,2	6,0	0,9	12,9	4,1	7,6	0,4
	Prato vegetariano	Soja estufada com tomate, milho e feijão verde e arroz de ervilhas e milho 6;1V;8V;11V	2760,1	660,3	10,9	1,8	45,5	20,3	44,1	0,9	3495,8	836,3	13,9	2,3	59,1	28,1	56,6	1,3
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos	327,7	78,4	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	409,6	98,0	1,3	0,2	8,6	6,8	9,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	349,7	83,7	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	843,1	201,7	3,0	0,3	29,8	14,1	8,5	0,6	843,1	201,7	3,0	0,3	29,8	14,1	8,5	0,6
	Prato	Massada de peixe (salmão) 1;4;3V	1298,7	310,7	10,6	1,7	32,8	5,1	19,2	0,1	1564,2	374,2	13,1	2,1	39,9	5,6	22,1	0,1
	Guarnição																	
	Prato vegetariano	Massa com feijão frade, milho e pimento 1;3V	2171,7	519,5	18,1	2,0	78,1	7,0	23,9	0,3	2461,6	588,9	20,5	2,3	88,0	8,3	25,5	0,4
	Hortícolas	Cogumelos 12V, couve coração e pimento	225,3	53,9	1,0	0,2	4,5	4,1	4,9	0,0	263,8	63,1	1,2	0,2	5,2	4,8	5,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio) ou maçã assada	349,7/429,4	83,7/102,7	2,1/0,8	0,3/0,16	13,7/21,5	10,1/21,5	1,2/0,3	0,0/0,02	349,7/429,4	83,7/102,7	2,1/0,8	0,3/0,16	13,7/21,5	10,1/21,5	1,2/0,3	0,0/0,02

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.