

Semana de 28 de Agosto a 1 de Setembro de 20223

EB23

Sec

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa																	
	Prato																	
	Guarnição																	
	Hortícolas																	
	Sobremesa																	
3ª feira	Sopa																	
	Prato																	
	Guarnição																	
	Hortícolas																	
	Sobremesa																	
4ª feira	Sopa																	
	Prato																	
	Guarnição																	
	Hortícolas																	
	Sobremesa																	
5ª feira	Sopa																	
	Prato																	
	Guarnição																	
	Hortícolas																	
	Sobremesa																	
6ª feira	Sopa	Creme de cenoura	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	Douradinhos no forno 1;4	1222,7	292,5	9,0	0,0	39,0	0,0	13,7	0,0	1222,7	292,5	9,0	0,0	39,0	0,0	13,7	0,0
	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	Hamburguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flór, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) 1;10	928,0	222,0	6,5	1,1	18,0	0,6	19,8	1,8	1237,3	296,0	8,6	1,4	24,0	0,8	26,4	2,4
	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

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 brócolos	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	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	856,7	205,0	4,1	0,6	3,7	1,4	5,5	0,1	1041,4	249,2	5,2	0,8	3,7	1,5	6,2	0,1
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos com arroz branco 12V	1772,0	423,9	9,0	1,4	19,6	6,9	18,9	0,3	2094,6	501,1	11,3	1,8	21,7	7,5	21,8	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	Sopa de alface	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	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	Massa de favas com cenoura e milho 1;3V;12V	3638,6	870,5	11,0	1,7	105,0	20,1	58,2	0,4	4306,0	1030,2	13,8	2,1	124,7	23,2	67,5	0,5
	Prato vegetariano	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
	Hortícolas	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
	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	Creme de couve-flôr e abóbora	765,3	183,1	1,8	0,2	24,7	15,0	7,2	0,4	765,3	183,1	1,8	0,2	24,7	15,0	7,2	0,4
	Prato	Jardineira de frango	1624,5	388,6	9,1	1,6	33,0	10,1	37,4	0,7	1875,2	448,6	11,4	1,9	38,3	11,0	41,3	0,7
	Guarnição	Salada de batata, grão-de-bico, cebola e feijão verde	1740,3	416,3	10,7	1,2	58,1	5,6	16,9	0,2	2216,7	530,3	13,9	1,5	73,1	6,9	21,9	0,2
	Prato vegetariano	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
	Hortícolas	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
	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	Creme de cenoura	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	Filete de escamudo no forno 4	1212,6	290,1	5,4	0,9	1,0	0,6	26,8	0,3	1331,3	318,5	6,5	1,1	1,0	0,6	28,9	0,3
	Guarnição	Arroz de feijão	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	Arroz de feijão catarino e legumes (brócolos e cenoura)	828,2	198,1	8,2	1,2	48,2	2,0	13,9	0,1	930,1	222,5	10,3	1,5	48,5	2,3	14,6	0,1
	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	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	Febra de porco estufada	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	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	Massa vegetariana (soja, massa, feijão, cenoura, couve) 1;6;3V;8V;11V	3033,3	725,7	10,2	1,8	121,2	18,0	60,2	0,2	3550,3	849,4	12,8	2,2	132,8	21,5	71,7	0,2
	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-Tremoço; 14-Moluscos

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

Semana de 11 a 15 de Setembro de 2023

EB23

Sec

		Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)															
	Prato	Filetes de cavala de cebolada 4															
	Guarnição	Arroz de milho															
	Prato vegetariano	Favas estufadas com tomate e arroz de milho 12V															
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba															
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)															
3ª feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura															
	Prato	Peito de frango estufado															
	Guarnição	Massa macaronete 1;3V															
	Prato vegetariano	Massa macaronete com cenoura, lentilhas e couve coração 1;3V															
	Hortícolas	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino															
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)															
4ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco															
	Prato	Meia desfeita de paloco (paloco, grão-de-bico, ovo cozido, batata e cenoura) 3;4															
	Guarnição	Saladinha de batata, grão-de-bico e cenoura															
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico e cenoura															
	Hortícolas	Pimento, milho e cenoura															
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio) ou pêra assada															
5ª feira	Sopa	Creme de curgete															
	Prato	Chili de carne															
	Guarnição	Arroz branco															
	Prato vegetariano	Chili de soja com arroz branco 6;1V;8V;11V															
	Hortícolas	Brócolos, couve-flôr e feijão verde															
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio)															
6ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde															
	Prato	Abrótea estufada 4															
	Guarnição	Batata assada															
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com batata, cenoura e feijão verde															
	Hortícolas	Curgete, alho francês e couve coração															
	Sobremesa	Fruta da época (valor médio) ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V															

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

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Lip.=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-Alpico; 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.

Semana de 18 a 22 de Setembro de 20223

EB23

Sec

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Sopa de alho francês	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	Panadinhos de frango no forno 1;3V;6V;7V;12V	705,6	166,8	1,8	0,6	15,6	2,6	22,0	1,8	764,4	180,7	2,0	0,6	16,9	2,9	23,8	2,0
	Guarnição	Massa esparguete 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	Massa de legumes no forno (feijão verde, pimento, curgete e seitan) 1;6;3V	1439,3	344,3	9,6	1,6	38,2	7,6	23,2	0,1	1810,0	433,0	12,2	2,1	47,1	9,1	29,8	0,1
	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 alface	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	Saladinha de salmão (batata, salmão, ervilha, cenoura, milho) 4	1459,2	341,1	10,7	1,7	37,2	7,4	20,9	0,5	1718,0	411,0	13,3	2,1	43,8	8,4	23,5	0,6
	Guarnição		1551,7	371,2	8,8	1,3	46,1	8,3	17,5	0,4	1882,3	450,3	11,2	1,7	55,5	10,3	20,8	0,5
	Prato vegetariano	Saladinha de batata com ervilhas, milho e couve-flôr	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
4ª feira	Sopa	Creme de abóbora 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	Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6;3V;7V;9V;12V	1032,8	247,1	7,9	1,1	29,8	9,5	9,4	0,2	1322,8	316,5	10,2	1,5	38,7	10,5	11,9	0,3
	Guarnição		1440,8	344,7	8,5	1,3	78,3	5,9	18,4	0,1	1686,0	403,4	10,7	1,6	85,9	6,8	20,1	0,1
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;3V	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
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos	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
5ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr	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	Filete de pescada estufada 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 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	Tofu estufado 6;1V com arroz de cenoura	2242,9	536,6	23,1	3,6	8,0	5,0	31,9	0,3	2650,8	634,2	27,7	4,4	8,5	5,1	37,2	0,3
	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)	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	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)	757,4	181,2	2,4	0,3	27,7	12,0	7,4	0,3	757,4	181,2	2,4	0,3	27,7	12,0	7,4	0,3
	Prato	Tortilha de ovo com ervilhas e cenoura 3	1427,0	341,4	14,1	3,2	63,3	2,7	21,2	0,4	1658,3	396,7	17,3	3,9	67,3	3,0	23,5	0,5
	Guarnição		2029,5	485,5	17,3	1,8	72,8	6,4	22,1	0,4	2246,4	537,4	19,6	2,1	79,4	7,5	23,0	0,5
	Prato vegetariano	Salada de feijão frade com batata, milho e pimento	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
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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
Sobremesa	Fruta da época (valor médio)																	

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.

Semana de 25 a 29 de Setembro de 2023

EB23

Sec

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Sopa de espinafres	767,0	183,5	2,3	0,2	22,6	13,9	5,9	0,6	767,0	183,5	2,3	0,2	22,6	13,9	5,9	0,6
	Prato	Bolonhesa de atum 4	979,0	234,2	15,6	2,5	1,7	1,4	21,4	2,0	1096,9	262,4	17,8	2,9	1,7	1,4	23,5	2,2
	Guarnição	Massa esparguete 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	Bolonhesa de soja com esparguete 1;6;3V;8V;11V	1727,1	413,2	8,7	1,4	42,2	11,2	35,3	0,6	2220,6	531,3	11,1	1,8	53,1	14,1	46,5	0,6
	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 ervilhas	812,1	194,3	2,3	0,3	28,9	15,7	8,0	0,4	812,1	194,3	2,3	0,3	28,9	15,7	8,0	0,4
	Prato	Coxa de frango assada	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	Arroz de couve e cenoura	914,4	218,8	4,1	0,6	5,6	5,3	6,1	0,2	1099,1	263,0	5,2	0,8	5,6	5,4	6,9	0,2
	Prato vegetariano	Arroz de milho, couve e cenoura	1389,9	332,5	8,4	1,2	46,0	6,1	12,1	0,3	1704,7	407,8	10,9	1,6	49,5	7,7	13,7	0,4
	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
4ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	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	Red-fish estufado com ervilhas 4;2V;14V	1005,7	240,6	8,0	1,3	8,8	3,9	30,5	0,1	1085,5	259,7	9,3	1,5	8,8	3,9	32,3	0,1
	Guarnição	Batata dourada no forno	582,9	139,5	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1	695,8	166,5	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Salada de batata com ervilhas, feijão verde, cebola e salsa	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	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 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
5ª feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco	798,3	191,0	2,0	0,2	25,1	11,5	6,7	0,3	798,3	191,0	2,0	0,2	25,1	11,5	6,7	0,3
	Prato	Pá de porco assada fatiada	818,3	195,8	9,2	2,4	1,1	0,6	27,0	0,1	910,6	217,9	10,7	2,7	1,1	0,6	29,2	0,1
	Guarnição	Massa esparguete 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	Seitan no forno com alho francês 1;6	731,4	175,0	8,5	1,4	6,2	3,4	16,9	0,1	773,7	185,1	6,5	1,2	7,7	4,2	22,3	0,1
	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 brócolos	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	Arroz de bacalhau 4	1199,1	286,9	7,8	1,2	0,6	0,9	14,1	0,2	1452,0	347,4	10,0	1,5	0,6	1,0	16,6	0,2
	Guarnição																	
	Prato vegetariano	Arroz de grão-de-bico, 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	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) 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	

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 rijã; 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.