



Semana de 29 de Abril a 3 de Maio de 2024

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de repolho	sopa (sulfitos); ovo; cogumelos (sulfitos); queijo (leite); pudim (leite); pão (glúten)	5,0	15,7	7,1	1,9	0,3	0,2	98,8
	Prato	omelete de cogumelos (ovo, cogumelos, queijo, cebola e salsa) com arroz de cenoura		12,2	26,9	2,8	12,5	2,6	0,4	271,4
	Vegetariano	legumes salteados (cogumelos, cebola e salsa) com arroz de cenoura		3,7	26,9	2,8	5,5	0,8	0,2	174,5
	Legumes/Salada	alface e tomate		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	Sobremesa	fruta da época/pudim de caramelo		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
3ª-feira	Sopa	creme de alho francês	sopa (sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	3,6	20,1	10,2	1,5	0,3	0,4	107,4
	Prato	rojões com arroz de açafraão		23,3	33,5	1,9	9,6	2,2	0,2	316,5
	Vegetariano	seitan com cebolada com arroz de açafraão		17,1	37,5	3,1	6,5	1,1	0,1	282,4
	Legumes/Salada	couve roxa, cenoura e pepino		2,1	5,0	4,4	0,2	0,1	0,1	28,9
	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 Prato Vegetariano Legumes/Salada Sobremesa Pão	feriado								
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura e brócolos	sopa (sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten)	6,6	15,5	5,3	2,3	0,4	0,3	109,4
	Prato	douradinhos no forno com arroz de tomate		11,7	39,5	1,7	11,6	0,8	0,1	312,4
	Vegetariano	arroz de tomate e lentilhas		15,3	50,0	2,9	5,7	0,8	0,1	317,5
	Legumes/Salada	milho, beterraba e alface		3,1	11,3	4,6	0,5	0,0	0,4	61,8
	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	de grelos	sopa (sulfitos); tofu (glúten, soja); pão (glúten)	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	perna de frango estufada em molho de tomate com batata cozida		30,4	20,9	2,6	8,4	1,5	0,4	282,5
	Vegetariano	tofu estufado em molho de tomate com batata cozida		14,8	21,8	3,0	11,3	1,6	0,2	250,0
	Legumes/Salada	alface, tomate e pimento		1,6	2,3	2,2	0,4	0,0	0,0	18,3
	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

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.