

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho		1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (pescada, glúten); tofu panado (glúten, soja); pão (glúten)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Normal	filete de pescada panado no forno com arroz de tomate		17,6	24,8	0,9	8,0	1,2	0,5	244,0
	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de tomate		5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0
	Salada/Legumes	couve -de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados		1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Normal	omelete no forno com ervilhas e massa macarronete		10,7	16,3	1,0	8,7	1,8	0,4	188,3
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e massa macarronete		5,3	22,2	2,2	3,8	0,5	0,2	145,6
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e couve branca		1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; leite-creme (leite); pão (glúten)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Normal	posta de pescada estufada com molho de cenoura, batata assada e arroz branco		18,6	13,6	2,3	7,4	1,1	0,5	196,2
	Vegetariana	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada		7,5	25,6	1,9	6,6	0,9	0,2	193,6
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		1,2/ 4,4	16,7/ 14,6	16,5/ 13,9	0,5/ 5,1	0,1/ 1,7	0,0/ 0,1	75,6/ 121,2
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Normal	perna de frango assada com tomilho e arroz de brócolos		28,3	19,1	0,8	9,4	1,6	0,5	276,3
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e arroz de brócolos		8,5	32,8	2,1	7,9	1,1	0,2	240,1
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		0,6	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0	13,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

