

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde		51,1	1,3	8,5	1,2
	Prato	Chilli com Arroz e Brócolos cozidos	1,3	200,5	8,3	19,5	11,4
	Dieta	Perna de Frango assada ao natural com Arroz e Brócolos cozidos	1,3	135,4	2,1	12,8	15,9
	Vegetariana	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,6	236,3	3,0	31,6	19,5
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	Sopa	Sopa de Nabiças		48,7	1,0	8,0	1,3
	Prato	Lombo de Salmão assado com Batata corada e Salada de Alface e Pepino	4	225,9	11,9	19,4	9,8
	Dieta	Lombo de Salmão assado ao natural com Batata corada e Salada de Alface e Pepino	4	225,9	11,9	19,4	9,8
	Vegetariana	Cubinhos de Tofu com Cogumelos, Courgette e Cenoura ripada com Arroz de Ervilhas	1,6	183,6	6,4	23,0	7,4
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Encarnado com Espinafres		59,0	1,2	9,8	1,8
	Prato	Arroz de Aves no forno (frango e peru) com Couve flor cozida		103,8	3,6	15,6	1,8
	Dieta	Arroz de Aves no forno simples (frango e peru) com Couve flor cozida		103,8	3,6	15,6	1,8
	Vegetariana	Estufado de Lentilhas com Legumes (cenoura, tomate, abóbora e cebola) com Macarrão	1,3,6,8,11	215,5	4,9	32,5	8,5
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	Sopa	Creme de Grão de Bico e Abóbora		61,5	1,2	9,6	2,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola com ervas aromáticas)	3,4	188,6	3,8	21,6	16,5
	Dieta	Pescada cozida com Batata e Cenoura cozida	4	83,0	0,5	11,8	7,4
	Vegetariana	Estufadinho de Tomate com Seitan e Courgette, com Legumes com Batata cozida	1,6	83,0	2,0	10,9	4,7
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve lombarda e cenoura)		49,8	1,0	8,3	1,3
	Prato	Pá de Porco Assada com Arroz de Feijão vermelho		207,2	9,2	19,5	11,1
	Dieta	Pá de Porco Assada ao natural com Arroz de legumes (lombardo e cenoura ripada)		202,1	8,4	19,5	11,1
	Vegetariana	Feijoada vegetariana (soja grossa, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com arroz branco	6	238,3	2,7	35,3	16,1
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 7 dias úteis.

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoados; 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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

VE - Valor energética, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); **3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot);** **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); **Geladina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

Uvas-