

		Valorização Nutricional					
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes		48,6	1,0	8,1	1,2
	Prato	Bife de Peru estufado em Molho de tomate com penne e Salada de Alface e Cenoura	1,3	162,1	3,0	18,9	14,3
	Dieta	Bife de Peru estufado ao natural com penne e Salada de Alface e Milho	1,3	159,7	2,9	18,8	14,1
	Vegetariana	Soja fina Estufada de Feijão vermelho com Arroz branco e Feijão verde cozido	6	265,5	5,4	34,8	20,3
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	Sopa	Sopa de Cenoura		50,3	1,1	8,5	1,2
	Prato	Bacalhau no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	Dieta	Pescada no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas e cenoura com Batata cozida e Feijão verde cozido	1,3,7	190,0	3,4	27,8	11,5
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8				
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e Grelhos		56,8	1,1	9,2	1,8
	Prato	Empadão de Vitela no forno (com arroz) com Salada de Alface e Couve Roxa	7	222,8	9,3	22,4	11,9
	Dieta	Perna de Frango cozida com Arroz branco e Cenoura cozida		133,2	3,1	9,4	16,8
	Vegetariana	Jardineira de Legumes (seitan, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	1,6	90,2	2,3	12,2	5,2
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês		51,3	1,1	8,7	1,2
	Prato	Caldeirada de Peixe (pescada, salmão e tamboril)	3,4	188,6	3,8	21,6	16,5
	Dieta	Pescada cozida com Batata, Cenora e Feijão verde cozido	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	Vegetariana	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Tofu e Brócolos cozidos	1,6	83,1	2,0	11,6	4,2
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	Sopa	Sopa de Couve flor com Grão		50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	Massinha á Lavrador		199,5	5,5	18,9	7,3
	Dieta	Cubinhos de vaca estufados ao natural com Arroz e Couve flor cozida		110,2	3,2	11,5	6,6
	Vegetariana	Empadão de Legumes com Soja (com arroz, alho francês, couve flor, courgette e soja fina) com Brócolos cozidos		139,1	2,0	26,0	3,4
	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.

**ALERGÊNIOS**

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-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.

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

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 energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos

\*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); Pera-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); Uvas-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); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2.8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96.9Kcal;0.9(Lip);22.8(HC);0.3(Prot); PeraCozida/PeraAssada-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);