

|           |             | 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 Grelós  |                      | 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);