

		Valorização Nutricional					
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos		50,9	1,1	8,5	1,3
	Prato	Peito de Peru estufado em Molho de tomate e Macarrão e Salada de Alface e Pepino	1,3	162,2	2,9	18,7	14,1
	Dieta	Peito de Peru estufado simples e Macarrão com feijão verde	1,3	179,6	2,1	18,7	14,1
	Vegetariana	Feijoada de Cogumelos com Macarrão cozido e Cenoura cozida	1,3,7,12	239,4	3,9	39,4	9,8
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes		37,5	1,6	4,6	0,8
	Prato	Pescada no forno com molho de limão com Arroz de Legumes (ervilhas, cenoura e lombardo) e Salada de Alface e Cebola	4	143,0	3,3	17,2	10,8
	Dieta	Pescada no forno ao natural com Arroz de Legumes (ervilhas, cenoura e lombardo) e Salada de Alface e Cebola	4	142,4	3,1	17,2	10,8
	Vegetariana	Hambúrguer de Grão de bico com Arroz de Legumes	1,6,11	271,8	5,3	44,6	8,4
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora		52,4	1,1	8,6	1,6
	Prato	Jardineira de Vitela com Couve flor cozida		128,9	5,5	12,0	7,3
	Dieta	Carne de Vaca estufada ao Natural com Batata cozida e Couve flor cozida		110,2	3,7	12,3	6,6
	Vegetariana	Macarronada de legumes e Tofu no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catariño)	1,3,6,7	180,8	5,3	22,1	9,5
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com Ervilhas		46,8	1,8	5,7	1,7
	Prato	Salada de Massa com maruca com Salada de Alface e Tomate (massinha espiral)	1,3,4	137,9	2,1	16,8	12,3
	Dieta	Maruca com batata cozida e Salada de Alface e Tomate	4	79,4	0,0	11,8	7,4
	Vegetariana	Jardineira Vegetariana	1,3	220,7	1,5	40,3	9,3
	Sobremesa	*Fruta da época / Maçã cozida					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão catariño e Couve flor		59,0	1,1	10,0	1,8
	Prato	Perna de Frango com Arroz branco e Cenoura cozida		146,0	3,3	14,1	14,7
	Dieta	Perna de Frango estufada ao natural com arroz e Cenoura cozida		146,0	3,3	14,1	14,7
	Vegetariana	Arroz de Lentilhas com Alho francês, Couve flor e Cenoura	1,6,8,11	191,6	2,0	34,8	7,6
	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.

ALERGÊNICOS

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 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 energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

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