

		Valorização Nutricional					
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Cenoura		50,3	1,1	8,5	1,2
	<b>Prato</b>	Bacalhau no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	<b>Dieta</b>	Pescada no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	<b>Vegetariana</b>	Hambúrguer de lentilhas e cenoura com Batata cozida e Feijão verde cozido	1,3,7	190,0	3,4	27,8	11,5
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão branco e Grelos		56,8	1,1	9,2	1,8
	<b>Prato</b>	Empadão de Vitela no forno (com arroz) com Salada de Alface e Couve Roxa	7	222,8	9,3	22,4	11,9
	<b>Dieta</b>	Perna de Frango cozida com Arroz branco e Cenoura cozida		133,2	3,1	9,4	16,8
	<b>Vegetariana</b>	Jardineira de Legumes (seitan, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	1,6	90,2	2,3	12,2	5,2
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8				
Em rodapé							
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Alho Francês		51,3	1,1	8,7	1,2
	<b>Prato</b>	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Lombo de Pescada	4	184,5	3,0	6,8	9,9
	<b>Dieta</b>	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Lombo de Pescada	4	181,2	2,7	6,2	9,9
	<b>Vegetariana</b>	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Tofu e Brócolos cozidos	1,6	83,1	2,0	11,6	4,2
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Couve flor com Grão		50,5	1,1	8,5	1,2
	<b>Prato</b>	Feijoada de Porco com Arroz Branco e Lombardo		143,0	4,8	11,2	13,2
	<b>Dieta</b>	Febras estufadas simples com Arroz Branco e Lombardo		140,2	3,9	11,2	13,2
	<b>Vegetariana</b>	Empadão de Legumes (com arroz, alho francês, couve flor, courgette) com Brócolos cozidos		139,1	2,0	26,0	3,4
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Juliana de Legumes		48,6	1,0	8,1	1,2
	<b>Prato</b>	<i>Red-fish</i> assado no forno com Batata à padeiro e feijão verde cozido	4	210,4	7,8	17,8	8,0
	<b>Dieta</b>	<i>Red-fish</i> assado ao natural com Batata à padeiro e feijão verde cozido	4	210,4	7,8	17,8	8,0
	<b>Vegetariana</b>	Soja fina Estufada de Feijão vermelho com Arroz branco e Feijão verde cozido	6	265,5	5,4	34,8	20,3
	<b>Sobremesa</b>	*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 2 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 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, 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); **Melo**-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); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **logurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);