

			Valorização Nutricional				
			Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura		51,0	1,1	8,6	1,2
	Prato	Bife de Frango estufado com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3	151,7	3,6	17,1	13,4
	Dieta	Bife de Frango estufado ao natural com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3	149,8	3,0	17,1	13,4
	Vegetariana	Feijoada Vegetariana (feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com Arroz branco	6	234,4	2,5	44,0	8,1
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Espinafres		59,3	1,2	9,7	1,7
	Prato	Lombos de Pescada de tomata com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	184,5	5,0	2,1	10,0
	Dieta	Lombos de Pescada estufados ao Natural com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	181,3	3,6	2,1	10,0
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com Mistura de legumes e Batata cozida	1,6,8,11	119,6	2,3	19,3	4,6
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde		52,4	1,2	8,7	1,3
	Prato	Pá de Porco assada com Esparguete e cenoura		200,9	8,9	18,9	10,8
	Dieta	Pá de Porco assada ao natural com Esparguete e Cenoura		198,5	7,6	18,9	10,8
	Vegetariana	Salada Tofu com Batata, Grão, Cenoura e Feijão verde	1,6	105,2	2,8	13,2	5,8
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
5ª Feira	Sopa	Sopa de Macedónia (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde)		41,4	1,8	5,2	0,7
	Prato	Douradinhos de Pescada no forno com Arroz Xau-xau (ervilhas e ovo mexido)	1,3,4	135,1	2,0	16,5	12,0
	Dieta	Maruca assada com Arroz de Ervilhas	4	77,9	0,6	11,1	7,2
	Vegetariana	Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com Batata cozida	6	128,9	1,2	17,5	10,0
	Sobremesa	*Fruta da época / Pêra Cozida					
			Em rodapé				
			Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda		57,3	1,1	9,5	1,8
	Prato	Stragonoff de Vaca com Cogumelos e Macarrão		205,8	10,4	16,8	10,7
	Dieta	Tirinhas de Vaca o natural com Macarrão		157,8	4,4	18,2	10,9
	Vegetariana	Salteado de Cogumelos com Pimentos, Espinafres e Cebola com Arroz e brócolos cozidos	1,12	229,0	2,3	44,5	6,9
	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 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.

### ALERGÉNIOS

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 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.);

**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.);

**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.);

**Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot.);