

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

### 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); **Meloa**-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);