

Quinta-feira

| 3 de dezembro de 2020 | Refeição | Energia (kcal) | Gordura (g) | Gordura Saturada (g) | Hidratos de Carbono (g) | Hidratos de Carbono dos quais açúcares (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|-----------------------|--|----------------|-------------|----------------------|-------------------------|--|--------------|---------|
| Almoço | Creme de abóbora | 120 | 2,9 | 0,5 | 19,0 | 5,8 | 19,4 | 0,2 |
| | Bacalhau com natas. Acompanha com salada. * 1,3,4,7 | 502 | 24,6 | 9,0 | 38,2 | 9,7 | 31,9 | 2,5 |
| | Bolonhesa de carne de vaca. Acompanha com esparguete e salada. * 1,12 | 372 | 6,7 | 1,7 | 46,2 | 4,9 | 23,3 | 0,2 |
| | Hambúrguer de feijão preto. Acompanha com arroz branco e salada. * 1 | 481 | 4,7 | 0,8 | 84,5 | 7,6 | 20,3 | 0,3 |
| | Maçã assada | 71 | 0,5 | 0,1 | 17,0 | 17,0 | 0,3 | 0,0 |
| | Tangerina | 88 | 0,2 | 0,0 | 19,1 | 19,1 | 1,5 | 0,0 |
| | Banana | 105 | 0,4 | 0,1 | 24,0 | 21,6 | 1,8 | 0,0 |
| | Pão de Mistura ¹ | 122 | 0,6 | 0,1 | 24,2 | 0,9 | 4,1 | 0,7 |
| Jantar | Creme de abóbora | 120 | 2,9 | 0,5 | 19,0 | 5,8 | 19,4 | 0,2 |
| | Massada de tintureira. Acompanha com couve-flor. ^{1,4} | 602 | 5,2 | 0,7 | 50,7 | 9,0 | 31,5 | 0,6 |
| | Frango estufado com ervilhas. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e couve flor. ^{1,6,12} | 349 | 6,1 | 1,0 | 54,4 | 10,7 | 30,0 | 0,3 |
| | Estufado de feijão manteiga com couve-portuguesa. Acompanha com arroz branco e couve flor. | 501 | 5,3 | 0,7 | 82,8 | 14,2 | 27,2 | 0,3 |
| | Maçã assada | 71 | 0,5 | 0,1 | 17,0 | 17,0 | 0,3 | 0,0 |
| | Tangerina | 88 | 0,2 | 0,0 | 19,1 | 19,1 | 1,5 | 0,0 |
| | Banana | 105 | 0,4 | 0,1 | 24,0 | 21,6 | 1,8 | 0,0 |
| | Pão de Mistura ¹ | 122 | 0,6 | 0,1 | 24,2 | 0,9 | 4,1 | 0,7 |

***Salada com 3 elementos dos seguintes: alface/tomate/couve roxa/ beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho/mizuna**

Lista de alérgenos de acordo com Reg. 1169/2011: 1-cereais que contém glúten; 2 - crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - ovos e produtos à base de ovo; 4 - Peixe e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos de casca rija e produtos à base de casca rija; 9 - Aipos e produtos à base de aipos; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - SO2 superior a 10 mg/kg ou 10 mg/lt; 13 - tremeços e produtos à base de tremeço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos

Todos os pratos podem conter vestígios de alérgenos por contaminação cruzada.