

Quarta-feira

2 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	Sopa de ervilhas	137	3,5	0,6	22,1	5,8	8,7	0,2
	Gratinado de atum. Acompanha com couve-Bruxelas e cenoura. ^{1,3,4,7}	511	16,9	3,7	51,5	9,8	33,9	0,4
	Almôndegas mistas estufadas. Acompanha com arroz de cenoura e couve-Bruxelas e cenoura. ^{1,6,12}	517	10,7	3,0	52,8	12,1	40,6	0,4
	Pimento recheado com soja. Acompanha com batata assada e couve-Bruxelas e cenoura. ⁶	470	15,4	2,2	57,2	16,7	20,4	0,4
	Gelatina	64	0,1	0,1	14,2	14,0	0,1	0,1
	Kiwi	85	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0
	Maçã	68	0,6	0,1	16,3	16,1	0,2	0,0
	Pão de Mistura ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Sopa de ervilhas	137	3,5	0,6	22,1	5,8	8,7	0,2
	Solha assada com batata a murro. Acompanha com brócolos cozidos. ⁴	352	5,2	0,8	50,3	4,5	24,6	0,2
	Bife de peru de tomatada com arroz de couve lombarda. Acompanha com brócolos cozidos.	328	5,3	0,8	45,0	4,8	23,8	0,3
	Bolinhos de tofu fritos com arroz de couve de lombarda. Acompanha com brócolos cozidos. ^{1,6}	491	16,6	2,1	59,4	4,2	24,6	0,8
	Gelatina	64	0,1	0,1	14,2	14,0	0,1	0,1
	Kiwi	85	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0
	Maçã	68	0,6	0,1	16,3	16,1	0,2	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 de 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.