

Sexta-feira

4 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 feijão branco com espinafres	128	2,2	0,4	18,3	4,2	8,5	0,5
	Dourada grelhada com batata assada. Acompanha com couve-portuguesa salteada. ⁴	371	13,7	2,4	39,8	3,6	20,2	0,4
	Entrecosto de porco assado com batata assada. Acompanha com couve-portuguesa salteada. ¹²	438	17,3	4,1	40,6	4,2	19,8	0,3
	Bolonhesa de lentilhas com esparguete. Acompanha com couve-portuguesa salteada. ¹	435	5,7	0,8	71,1	4,4	22,8	0,3
	Leite-creme ⁷	112	2,0	1,1	21,0	17,0	3,2	0,1
	Clementina	220	0,4	0,0	24,4	24,4	1,8	0,0
	Kiwi	85	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0
	Pão de Mistura ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Sopa feijão branco com espinafres	128	2,2	0,4	18,3	4,2	8,5	0,5
	Hambúrguer de pescada assado com arroz de ervilhas. Acompanha com salada. * ⁴	210	4,8	0,6	20,8	3,1	21,2	0,4
	Coxa de frango estufada com legumes. Acompanha com arroz de ervilhas e salada. *	316	8,7	1,3	33,5	7,8	22,8	0,5
	Alheira vegetariana assada com arroz ervilhas. Acompanha com salada. * ^{1,6,12}	482	21,5	2,9	53,7	8,9	11,8	4,6
	Leite-creme ⁷	112	2,0	1,1	21,0	17,0	3,2	0,1
	Clementina	220	0,4	0,0	24,4	24,4	1,8	0,0
	Kiwi	85	0,8	0,2	17,4	17,4	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 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.

***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/l; 13 - tremoços e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos

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