

Quinta-feira

26 de novembro 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	Feijão manteiga e couve portuguesa	136	3,2	0,5	19	5,7	7,5	0,2
	Filetes de pescada assados. Acompanha com arroz e salada*. ⁴	328	7,6	1,1	45,7	2,1	18,1	0,2
	Carne de porco estufado com ervilhas. Acompanha com arroz e salada*. ¹²	416	10,5	2,0	50,8	4,8	20,5	0,2
	Ervilhas estufadas com legumes. Acompanha com arroz e salada*.	441	8,2	1,3	69,8	11,2	21,1	0,2
	Ananás e pêssego em calda	45	0,1	0	10,7	10,7	0,1	0
	Maçã	68	0,6	0,1	16,3	16,1	0,2	0,0
	Banana	105	0,4	0,1	24	21,6	1,8	0,0
	Pão de Mistura ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Feijão manteiga e couve portuguesa	136	3,2	0,5	19	5,7	7,5	0,2
	Lasanha de atum. Acompanha com salada*. ^{1, 4, 6, 7}	580	25,3	4,6	59,9	10,9	26,9	0,2
	Espetadas mistas (porco e frango) grelhadas. Acompanha com arroz de feijão e salada*.	358	7,9	1,5	44,7	3,6	25,0	0,2
	Rebentos de soja salteados com legumes. Acompanha com arroz de feijão e salada*.	404	10,4	1,3	54,8	10,6	20,4	0,3
	Ananás e pêssego em calda	45	0,1	0	10,7	10,7	0,1	0
	Maçã	68	0,6	0,1	16,3	16,1	0,2	0,0
	Banana	105	0,4	0,1	24	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.