

Segunda-feira

| 23 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 | Sopa de mizuna | 150 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 7,5 | 7,0 | 0,2 |
| | Pescada em tomatada. Acompanha com <i>fusilli</i> e couve de bruxelas e cenoura cozidos. ^{1, 4} | 363 | 6,3 | 1,1 | 51,3 | 9,2 | 24,3 | 0,2 |
| | Cubos de carne de porco com cogumelos. Acompanha com <i>fusilli</i> e couve de bruxelas e cenoura cozidos. ^{1, 12} | 418 | 8,2 | 1,8 | 51,9 | 9,8 | 25,1 | 0,2 |
| | Feijão frade com cogumelos e legumes assados. Acompanha com <i>fusilli</i> e couve de bruxelas e cenoura cozidos. ¹ | 511 | 5,6 | 1,1 | 87,2 | 13,5 | 26,7 | 0,2 |
| | Gelatina | 64 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14 | 0,1 | 0,1 |
| | Maçã | 68 | 0,6 | 0,1 | 16,3 | 16,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Tangerina | 88 | 0,2 | 0 | 19,1 | 19,1 | 1,5 | 0 |
| | Pão de Mistura ¹ | 122 | 0,6 | 0,1 | 24,2 | 0,9 | 4,1 | 0,7 |
| Jantar | Sopa de mizuna | 150 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 7,5 | 7,0 | 0,2 |
| | Massada de Paloco. Acompanha com brócolos cozidos. ^{1, 3, 4} | 393 | 7,4 | 1,2 | 47,8 | 6,1 | 33,4 | 3,1 |
| | Bifinhos de peru grelhados. Acompanha com arroz de cenoura e brócolos cozidos. | 292 | 3 | 0,6 | 43,2 | 3,2 | 22,2 | 0,3 |
| | Beringela recheada com feijão vermelho e legumes. Acompanha com arroz de cenoura e brócolos cozidos. | 464 | 6,3 | 1 | 72,7 | 11,3 | 24,1 | 0,2 |
| | Gelatina | 64 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14 | 0,1 | 0,1 |
| | Maçã | 68 | 0,6 | 0,1 | 16,3 | 16,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Tangerina | 88 | 0,2 | 0 | 19,1 | 19,1 | 1,5 | 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.