

# Sexta-feira

27 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 couve crespa	151	3,2	0,5	23,7	8,3	6,7	0,2
	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata salteada e couve salteada <sup>4</sup>	301	5,1	0,9	40,1	3,9	20,3	0,3
	Feijoada à transmontana <sup>1,6,12</sup>	323	15,2	4,1	20,5	4,1	18,2	1,0
	Chilli vegetariano. Acompanha com arroz branco e couve salteada.	442	6,6	0,9	70,5	5,9	20,0	0,2
	Pudim boca doce <sup>7</sup>	117	1,4	1,0	23,8	21	2,6	0,3
	Tangerinas	88	0,7	0,0	43,1	40,7	1,5	0,0
	Dióspiro	64	0,0	0,0	16,3	16,3	0,7	0,0
	Pão de Mistura <sup>1</sup>	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Sopa de couve crespa	151	3,2	0,5	23,7	8,3	6,7	0,2
	Salmão assado. Acompanha com arroz de legumes e salada*. <sup>4</sup>	461	22,2	4,3	45,1	4,6	19,5	0,2
	Costeletas grelhadas. Acompanha com massa esparguete e salada*. <sup>3,12</sup>	516	27,4	9,0	44,4	3,4	21,8	0,2
	Salada quente de feijão branco e legumes. Acompanha com salada*. <sup>1,6</sup>	468	6,6	1,3	75,0	11,1	25,7	0,2
	Pudim boca doce <sup>7</sup>	117	1,4	1,0	23,8	21	2,6	0,3
	Tangerinas	88	0,7	0,0	43,1	40,7	1,5	0,0
	Dióspiro	64	0,0	0,0	16,3	16,3	0,7	0,0
	Pão de Mistura <sup>1</sup>	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.