

Declarações nutricionais

	Refeição	Energia (kcal)	Gordura (g)	Gordura Saturada (g)	Hidratos de Carbono (g)	Hidratos de Carbono dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-feira, 22 de fevereiro	Sopa de cenoura	114	2,8	0,4	17,9	4,8	3,8	0,2
	Raia assada com tomate. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos. ⁴	330	5,5	0,8	51,3	3,1	22,2	0,8
	Lombo de porco recheado com cenoura. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos. ¹²	378	7,1	1,5	52,1	3,8	21,7	0,2
	Salada quente de grão-de-bico. Acompanha massa <i>fusilli</i> e brócolos cozidos. ^{1,6}	559	9,4	1,2	88,3	12,3	28,6	0,2
	Pão de Mistura ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Terça-feira, 23 de fevereiro	Sopa de grão-de-bico	122	3,6	0,5	17,0	4,5	5,3	0,2
	Dourada grelhada. Acompanha com arroz de cenoura e couve lombarda salteada. ⁴	369	11,5	2,1	44,4	4,6	21,0	0,4
	Entrecosto de porco estufado. Acompanha com arroz de cenoura e couve-lombarda salteada. ¹²	436	15,1	3,8	45,2	5,2	20,7	0,3
	Chamuças vegetarianas. Acompanha com arroz de cenoura e couve-lombarda salteada. ^{1,6,12}	416	12,8	1,8	63,0	7,6	10,1	0,6
	Pão de Mistura ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Quarta-feira, 24 de fevereiro	Sopa de couve crespas	151	3,2	0,5	23,7	8,3	6,7	0,2
	Maruca assada. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos. ⁴	342	4,1	0,5	50,3	4,7	24,8	0,5
	Coxa de frango assada. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos. ¹²	502	8,2	1,5	50,9	5,3	46,3	0,6
	Seitan à espanhola. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos. ^{1,12}	354	4,9	0,9	52,5	5,5	23,0	0,4
	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 alergénios 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 alergénios por contaminação cruzada.

Declarações nutricionais

	Refeição	Energia (kcal)	Gordura (g)	Gordura Saturada (g)	Hidratos de Carbono (g)	Hidratos de Carbono dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Quinta-feira, 25 de fevereiro	Sopa de feijão vermelho	127	3,1	0,4	16,6	4,6	6,8	0,2
	Salmão grelhado. Acompanha com arroz branco, couve de Bruxelas e cenoura cozidas. ⁴	479	21,0	4,0	54,7	6,2	20,8	0,2
	Bife de frango estufados com cogumelos. Acompanha com arroz branco, couve de Bruxelas e cenoura cozidas. ¹²	398	6,3	1,1	58,6	9,6	22,1	0,2
	Caril de feijão-branco e couve-lombarda. Acompanha com arroz branco, couve de Bruxelas e cenoura cozidas. ⁶	473	6,6	0,9	85,2	9,4	22,7	0,2
	Pão de Mistura ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Sexta-feira, 26 de fevereiro	Caldo verde	130	3,0	0,4	19,2	6,1	4,9	0,2
	Salada quente de paloco com grão. Acompanha massa <i>fusilli</i> e couve crespa salteada. ^{1,4,6}	446	8,5	1,2	53,6	6,3	30,5	3,5
	Almondegas mistas. Acompanha massa <i>fusilli</i> e couve crespa salteada. ^{1,6,12}	739	32,9	11,4	55,1	11,0	39,7	0,3
	Estufado de lentilhas com couve-flor. Acompanha massa <i>fusilli</i> e couve crespa salteada. ^{1,6}	527	8,9	1,3	76,8	10,8	26,3	0,4
	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/l; 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.