

Quinta-feira - 6 de maio de 2021

| | 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 feijão-branco com espinafres | 134 | 3,8 | 0,5 | 18,3 | 4,9 | 6,9 | 0,7 |
| | Bacalhau (paloco) à Brás. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas ⁴ | 379 | 24,0 | 5,6 | 29,0 | 6,1 | 20,3 | 3,3 |
| | Favas guisadas com entrecosto e chouriço. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas ^{6,12} | 422 | 18,6 | 5,5 | 21,5 | 9,2 | 32,5 | 1,3 |
| | Lasanha de soja. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas ^{1,6,12} | 470 | 11,5 | 1,7 | 60,2 | 11,0 | 20,9 | 0,3 |
| | Pão ¹ | 122 | 0,6 | 0,1 | 24,2 | 0,9 | 4,1 | 0,7 |
| Jantar | Sopa de feijão-branco com espinafres | 134 | 3,8 | 0,5 | 18,3 | 4,9 | 6,9 | 0,7 |
| | Tintureira assada com tomate. Acompanha com arroz de legumes (cenoura e couve) com açafrão e salada ^{*4,12} | 342 | 9,0 | 0,7 | 47,4 | 6,4 | 24,1 | 0,8 |
| | Arroz de coelho. Acompanha com salada ^{*12} | 419 | 12,0 | 1,9 | 50,3 | 6,0 | 26,3 | 0,3 |
| | Chili vegetariano (feijão-vermelho). Acompanha com arroz de legumes (cenoura e couve) com açafrão e salada ^{*12} | 480 | 9,4 | 0,7 | 72,0 | 10,4 | 21,6 | 0,7 |
| | Pão 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**

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/lit; 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.