

Quarta-feira - 12 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	Creme de couve-flor	125	2,9	0,4	19,2	5,7	5,4	0,2
	Arroz de peixe (salmão, perca e pescada). Acompanha com salada* ^{4,12}	336	8,6	0,7	50,3	6,0	13,1	0,3
	Carne de porco à portuguesa. Acompanha com salada* ¹²	458	16,4	2,6	46,4	6,9	20,4	0,3
	Empadão de arroz com lentilhas. Acompanha com salada* ¹²	472	8,5	0,7	76,5	6,7	20,4	0,2
	Pão ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Creme de couve-flor	125	2,9	0,4	19,2	5,7	5,4	0,2
	Solha assada. Acompanha com batata cozida e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas ⁴	364	4,4	0,7	48,7	8,8	22,3	1,0
	Lasanha de frango. Acompanha com couve-de-bruxelas cozida ^{1,12}	435	7,0	1,5	56,7	11,0	25,7	0,4
	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura e pimento). Acompanha com batata cozida e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas ¹²	467	9,5	1,0	71,3	16,7	23,8	0,9
	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 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/lit; 13 - tremoços e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos

Todos os pratos podem conter vestígios de alérgenos por contaminação cruzada.