

Quinta-feira - 13 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-vermelho	173	3,4	0,5	22,5	5,1	10,8	0,2
	Bacalhau (paloco) à Brás. Acompanha com brócolos cozidos ^{3,4}	361	23,8	5,5	24,6	2,0	21,6	3,2
	Caril de frango. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos ¹²	361	9,3	0,8	50,3	5,9	23,6	0,8
	Espetadas de tofu com cogumelos grelhadas. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos ^{6,12}	404	16,1	1,6	52,1	7,0	25,7	1,1
	Pão ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Sopa de feijão-vermelho	173	3,4	0,5	22,5	5,1	10,8	0,2
	Hambúrguer de peixe estufado. Acompanha com batata assada e salada ^{*4,12}	379	9,1	0,7	48,4	8,7	24,8	1,0
	Jardineira de porco. Acompanha com salada ^{*12}	385	11,0	1,6	48,0	11,2	23,1	0,4
	Feijão- branco salteado com cogumelos. Acompanha com batata assada e salada ^{*12}	441	4,4	0,6	75,1	8,7	21,8	1,1
	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 - 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.