

Sexta-feira - 14 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	Caldo verde sem chouriço	125	3,1	0,4	19,3	5,8	5,1	0,2
	Pescada de fricassé. Acompanha com arroz branco e salada*	365	14,2	1,9	46,8	6,3	19,8	1,0
	Empadão (puré de batata) de carne de porco e de vaca. Acompanha com salada* ^{3,7,12}	442	15,9	3,6	50,2	10,5	29,5	0,8
	Salada fria de grão-de-bico com batata cozida, cenoura e pimento. Acompanha com salada* ¹²	511	7,1	0,9	86,1	12,4	22,0	0,3
	Pão ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Caldo verde sem chouriço	125	3,1	0,4	19,3	5,8	5,1	0,2
	Raia assada com tomate. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos ⁴	324	4,6	0,7	47,0	2,6	22,4	1,2
	Coxa de frango estufada com milho, pimento e cenoura. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos ¹²	493	20,7	1,1	52,5	7,1	24,2	0,7
	Alheira vegetariana assada no forno. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos ¹	540	13,5	1,9	78,3	4,1	22,8	3,0
	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.