

## Sexta-feira - 7 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 abóbora	121	3,0	0,5	19,3	5,7	4,3	0,2
	Sardinha albardadas. Acompanha com arroz de pimento e salada* <sup>1,3,4</sup>	472	20,5	4,3	48,7	4,9	26,2	0,8
	Frango assado. Acompanha com arroz de pimento e salada* <sup>12</sup>	422	12,9	2,6	45,6	5,4	19,6	0,8
	Chamuças de legumes assadas. Acompanha com arroz de pimento e salada* <sup>1,6,12</sup>	505	14,5	5,7	76,4	5,8	13,2	1,7
	Pão <sup>1</sup>	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Creme de abóbora	121	3,0	0,5	19,3	5,7	4,3	0,2
	Pescada à Gomes de Sá. Acompanha com brócolos cozidos <sup>3,4</sup>	368	14,7	2,0	44,4	4,6	23,5	0,5
	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos <sup>12</sup>	429	17,7	4,9	46,0	5,8	23,2	1,0
	Seitan de cebolada. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos <sup>1,6,12</sup>	383	4,4	0,6	51,8	9,0	24,9	0,9
	Pão <sup>1</sup>	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 - SO<sub>2</sub> 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.