

## Segunda-feira – 10 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 alface	133	3,2	0,4	19,3	5,9	6,8	0,2
	Robalo assado. Acompanha com batata assada e salada* <sup>4,12</sup>	395	8,9	1,7	46,9	7,4	20,8	0,9
	Alheira grelhada. Acompanha com arroz de ervilhas e salada* <sup>1</sup>	870	38,0	10,6	101,3	7,7	26,2	2,3
	Caldeirada de feijão-preto. Acompanha com salada* <sup>12</sup>	363	4,3	0,8	57,7	12,9	12,7	1,0
	Pão <sup>1</sup>	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Sopa de alface	133	3,2	0,4	19,3	5,9	6,8	0,2
	Filete de perca estufado. Acompanha com arroz de couve-lombarda e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>	362	9,1	0,8	49,0	6,7	21,0	0,8
	Borrego assado. Acompanha com arroz de couve-lombarda e feijão-verde cozido <sup>12</sup>	374	7,3	2,1	47,1	5,0	21,2	0,8
	Almôndegas de grão-de-bico. Acompanha com arroz de couve-lombarda e feijão-verde cozido <sup>1</sup>	501	5,5	0,7	89,0	8,9	21,7	0,7
	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/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.