

## Terça-feira – 11 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 grão-de-bico	159	4,2	0,5	22,6	4,9	7,9	0,2
	Tentáculos de pota à lagareiro. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos <sup>14</sup>	342	9,6	1,5	48,4	4,2	18,3	2,2
	Bifes de peru estufados com cogumelos. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos <sup>12</sup>	370	9,6	0,8	50,3	5,9	25,2	1,2
	Seitan assado em cama de alho francês. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos <sup>1,6,12</sup>	378	5,3	0,7	52,7	6,0	24,5	0,8
	Pão <sup>1</sup>	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Sopa de grão-de-bico	159	4,2	0,5	22,6	4,9	7,9	0,2
	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata assada e salada <sup>4</sup>	329	5,2	0,9	46,6	7,0	21,2	0,8
	Lombo de porco assado. Acompanha com batata assada e salada*	364	6,0	1,3	46,4	6,9	20,4	0,8
	Pimento recheado com soja. Acompanha com batata assada e salada <sup>6,12</sup>	451	8,5	0,7	72,3	7,2	21,1	0,6
	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 - SO2 superior a 10 mg/kg ou 10 mg/lt; 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.