

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura		51,0	1,1	8,6	1,2
	<b>Prato</b>	Bife de Frango estufado com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3	151,7	3,6	17,1	13,4
	<b>Vegetariana</b>	Feijoada Vegetariana (feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com Arroz branco	6	234,4	2,5	44,0	8,1
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	Em rodapé				
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Grão de Bico com Espinafres		59,3	1,2	9,7	1,7
	<b>Prato</b>	Lombos de Pescada de tomatada com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	184,5	5,0	2,1	10,0
	<b>Vegetariana</b>	Lentilhas estufadas com Mistura de legumes e Batata cozida	1,6,8,11	119,6	2,3	19,3	4,6
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	Em rodapé				
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Caldo Verde		52,4	1,2	8,7	1,3
	<b>Prato</b>	Pá de Porco assada com Esparguete e cenoura		200,9	8,9	18,9	10,8
	<b>Vegetariana</b>	Salada Tofu com Batata, Grão, Cenoura e Feijão verde	1,6	105,2	2,8	13,2	5,8
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	Em rodapé				
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Macedónia (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde)		41,4	1,8	5,2	0,7
	<b>Prato</b>	Douradinhos de Pescada no forno com Arroz Xau-xau (ervilhas e ovo mexido)	1,3,4	135,1	2,0	16,5	12,0
	<b>Vegetariana</b>	Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com Batata cozida	6	128,9	1,2	17,5	10,0
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Pêra Cozida	Em rodapé				
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda		57,3	1,1	9,5	1,8
	<b>Prato</b>	Stragonoff de Vaca com Cogumelos e Macarrão		205,8	10,4	16,8	10,7
	<b>Vegetariana</b>	Salteado de Cogumelos com Pimentos, Espinafres e Cebola com Arroz e brócolos cozidos	1,12	229,0	2,3	44,5	6,9
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	Em rodapé				

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

### ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoados; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos

\*Frutas da época (5 variedades por semana):

**Maçã**-96.9 (kcal);0.9 (Lip);22.9 (HC);0.3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142.5 (Kcal);0.6 (Lip);32.7 (HC);2.4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57.2Kcal;0.3(Lip);12.4(HC);0.7(Prot.); **Ameixa**-43.2 (kcal);0.2(Lip);8.9(HC);1.0(Prot);

**Pêra**-69.7Kcal;0.7(Lip);16.0(HC);0.5(Prot); **Melão**-45.9Kcal;0.5(Lip);9.7(HC);1.0(Prot); **Melão**-36Kcal;0.2(Lip);7.6(HC);1.1 (Prot);

**Uvas**-3.6Kcal;0.65(Lip);24.2(HC);0.39(Prot); **Pêssego**-296.4(Kcal);0.4(Lip);9.7(HC);0.79(Prot); **Melancia**-43.2Kcal;0.4(Lip);9.9(HC);0.7(Prot);

**Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2.8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96.9Kcal;0.9(Lip);22.8(HC);0.3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69.7Kcal;0.7(Lip);16(HC);0.5(Prot);

**Iogurte**-125Kcal;1.9(Lip);12(HC);4.5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16.4(Lip);32.6(HC);5.4(Prot);