

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda		65,0	1,1	10,5	2,2
	Prato	Pescada de Tomatada com Batata cozida e Feijão Verde, Abóbora e Courgette cozidos	4	184,5	3,0	6,8	9,9
	Vegetariana	Grão estufado com Courgete e Batata cozida	1,6,11	269,8	5,0	43,7	8,0
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8		Em rodapé		
3ª Feira	Sopa	Sopa de Grelos		52,4	1,1	8,6	1,6
	Prato	Coxa de Peru estufada com Arroz de Ervilhas com Cenoura e Milho		131,3	2,5	11,4	15,5
	Vegetariana	Wrap de Cogumelos, Espinafres, Ervilhas e Milho com Arroz de cenoura	1,3,5,6,7,8, 11	197,5	3,5	35,8	4,5
	Sobremesa	*Fruta da época			Em rodapé		
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão com Nabiças		57,0	1,2	9,2	1,8
	Prato	Bacalhau Espiritual com Salada Mista de Legumes (cenoura, beterrada e brócolos)	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	Vegetariana	Tofu estufado com Alho francês e Cenoura ralada e Batata assada	1,6	105,9	3,7	13,0	4,4
	Sobremesa	*Fruta da época			Em rodapé		
5ª Feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura		50,8	1,1	8,6	1,2
	Prato	Arroz de Pato tostado no forno com Salada de Alface, Tomate e Pepino		102,3	2,7	17,4	1,9
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com Cogumelos, Cenoura e Feijão verde com Arroz Branco	1,6,8,11	186,3	4,7	27,7	7,8
	Sobremesa	*Fruta da época			Em rodapé		
6ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com Ervilhas		50,2	1,0	8,3	1,3
	Prato	Massinha de Salmão com Feijão-verde, Cenoura e Milho	4	223,4	9,8	18,7	9,0
	Vegetariana	Soja fina Estufada com Legumes (courgete, cenoura e feijão verde) com Arroz Branco	6	344,4	2,9	52,7	25,6
	Sobremesa	*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, melo 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-Amendoinos; 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. - Lipídios

\*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); Pera-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-3,4Kcal;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); PeraCozida/PeraAssada-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);