



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Couve-flôr com cenoura	405,0	96,8	3,2	0,4	13,6	4,1	3,2	0,2
	Prato	Massa <sup>1</sup> de atum <sup>4</sup> com legumes (cenoura, curgete e ervilha)	2133,2	509,8	19,9	1,8	44,7	3,6	36,9	1,4
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Prato	Feijoada de carnes com arroz branco	2163,3	516,9	12,3	3,6	57,8	6,1	42,5	1,0
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Horta	872,2	208,6	3,8	0,6	31,1	5,2	11,8	0,2
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> dourados com arroz de tomate	1391,7	332,6	5,4	0,8	42,4	5,1	27,8	0,5
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	849,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Prato	Strogonoff de frango <sup>7,12</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1535,0	366,9	4,1	1,0	44,7	3,6	36,6	0,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Brócolos	398,9	95,3	3,4	0,5	13,0	3,5	3,1	0,2
	Prato	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>	1421,9	339,8	7,7	1,4	36,0	5,7	30,9	0,6
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	1864,3	445,5	12,7	4,0	47,3	3,5	34,5	0,3
	Salada	Alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Legumes com ervilhas	476,8	114	3,4	0,5	16,3	4,6	4,4	0,2
	Prato	Panadinhos <sup>1,3,5,9</sup> com arroz de cenoura	2141,2	512,4	16,1	3,5	52,9	2,2	37,6	1,2
	Salada	Couve roxa, cebola e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup>	272,0/ 233,6	65,0/ 55,8	0,4/ 0,0	0,2/ 0,0	14,4/ 0,0	14,2/ 0,0	1,0/ 13,9	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	526,9	125,9	6,6	1,7	11,5	2,1	4,8	0,7
	Prato	Rancho à Regional <sup>1,6</sup>	2254,4	538,8	11,0	2,3	63,9	7,1	44,7	0,4
	Salada	Alface, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Camponesa	809,7	193,5	3,7	0,6	28,3	3,0	11,2	0,1
	Prato	Badejo <sup>4</sup> no forno com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos	1365,9	326,4	3,9	0,6	41,7	5,4	30,1	0,4
	Salada	Milho, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2
	Prato	Arroz de peru no forno	1908	456	9,5	2,3	47,5	0,4	43,8	0,7
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	5,8	0,2
	Prato	1012,5	242,0	3,3	0,5	47,5	0,4	4,2	0,1
	Salada								
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Terça-Feira	Sopa	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Prato	1687,6	403,3	9,8	2,6	43,4	2,4	34,1	0,4
	Salada								
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Quarta-Feira	Sopa	870,3	208	3,8	0,6	31,4	5,9	11,4	0,2
	Prato	1520,5	363,4	9,0	1,7	39,0	2,8	30,5	5,3
	Salada								
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Quinta-Feira	Sopa	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	1854,7	443,3	7,6	1,5	45,5	2,8	46,9	0,4
	Salada								
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Sexta-Feira	Sopa	872,2	208,6	3,8	0,6	31,1	5,2	11,8	0,2
	Prato	2598,9	621,1	37,6	7,2	35,2	5,2	34,7	0,5
	Salada								
	Sobremesa	272/ 431,2	65,0/ 103,0	0,4/ 3,1	0,2/ 1,3	14,4/ 14,8	14,2/ 14,8	1,0/ 4,1	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	488,0	116,6	3,5	0,5	16,8	5,4	4,3	0,2
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> à bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1561,3	373,1	7,8	2,2	43,8	2,8	30,7	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Tintureira estufada <sup>4</sup> com arroz de milho	1708,1	408,2	15,2	2,6	37,7	1,5	29,0	0,5
	Salada	Curgete, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ queque <sup>1,3,7</sup>	272,0/ 1192,1	65,0/ 284,9	0,4/ 12,7	0,2/ 6,4	14,4/ 37,7	14,2/ 19,2	1,0/ 4,7	0,0/ 0,5
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa	Saloia	872,2	208,6	3,8	0,6	31,1	5,2	11,8	0,2
	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador <sup>6</sup>	2589,4	619,0	17,4	5,1	58,1	7,1	56,2	1,3
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> com molho de cenoura e puré de batata <sup>6,7</sup>	1379,5	329,7	5,4	1,0	40,9	4,7	28,4	0,5
	Salada	Alface, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	272,0/ 346,8	65,0/ 82,9	0,4/ 0,8	0,2/ 0,1	14,4/ 19,4	14,2/ 19,4	1,0/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2,0	0,2
	Prato	Nuggets de frango <sup>1,3,9,10</sup> fritos com arroz de cenoura	1952,1	466,5	15,2	2,3	47,1	2,0	34,1	0,9
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.