

Segunda

|              |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Pro t. (g) | Sal (g) |
|--------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|------------|---------|
| Sopa         | Sopa de feijão-verde  | 368     | 87        | 2,0      | 0,3         | 14,3   | 1,3        | 2,0        | 0,2     |
| Adulto       | Chili de carne de vitela (feijão encarnado, carne 100% vaca, arroz, milho) e salada | 1662    | 395       | 12,4     | 2,7         | 51,1   | 2,1        | 19,2       | 0,5     |
| Prato        | Chili de carne de vitela (feijão encarnado, carne 100% vaca, arroz, milho) e salada | 1527    | 363       | 9,3      | 2,3         | 50,3   | 1,5        | 18,8       | 0,4     |
| Dieta/creche | Frango cozido com arroz branco e salada   | 1488    | 353       | 5,5      | 0,9         | 49,7   | 1,2        | 24,9       | 0,6     |
| Sobremesa    | Fruta   | 363     | 86        | 0,7      | 0,1         | 18,1   | 18,1       | 0,3        | 0,0     |

Terça

|              |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Pro t. (g) | Sal (g) |
|--------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|------------|---------|
| Sopa         | Sopa de alho-francês   | 637     | 151       | 2,1      | 0,3         | 27,2   | 2,4        | 4,0        | 0,3     |
| Adulto       | Massinha de pescada com feijão-verde <sup>1,3,4,6,10,14</sup>                | 714     | 169       | 3,6      | 0,6         | 23,5   | 0,7        | 9,6        | 0,3     |
| Prato        | Massinha de pescada com feijão-verde <sup>1,3,4,6,10,14</sup>                | 714     | 169       | 3,6      | 0,6         | 23,5   | 0,7        | 9,6        | 0,3     |
| Dieta/creche | Pescada no forno ao natural com massinhas e feijão-verde <sup>1,4,6,10</sup> | 1143    | 271       | 8,4      | 1,2         | 22,1   | 1,8        | 26,1       | 0,7     |
| Sobremesa    | Fruta  | 243     | 57        | 0,0      | 0,0         | 12,9   | 12,8       | 1,4        | 0,5     |

Quarta

**Feriado**

Quinta

|              |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Pro t. (g) | Sal (g) |
|--------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|------------|---------|
| Sopa         | Canja <sup>1,3,6,10</sup>                        | 125     | 30        | 0,4      | 0,1         | 3,5    | 0,1        | 3,0        | 0,2     |
| Adulto       | Arroz de cavala com macedónia <sup>4,6,7</sup>   | 963     | 230       | 9,6      | 2,3         | 24,8   | 0,4        | 10,5       | 0,5     |
| Prato        | Arroz de cavala com macedónia <sup>4,6,7</sup>   | 963     | 230       | 9,6      | 2,3         | 24,8   | 0,4        | 10,5       | 0,5     |
| Dieta/creche | Badejo cozido com arroz e macedónia <sup>4</sup> | 1262    | 299       | 3,7      | 0,6         | 47,8   | 0,1        | 17,8       | 0,5     |
| Sobremesa    | Fruta  | 363     | 86        | 0,7      | 0,1         | 18,1   | 18,1       | 0,3        | 0,0     |

Sexta

|              |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Pro t. (g) | Sal (g) |
|--------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|------------|---------|
| Sopa         | Sopa de feijão catarino e lombardo                          | 433     | 103       | 2,2      | 0,3         | 17,0   | 1,3        | 3,1        | 0,2     |
| Adulto       | Cubinhos de peru com massa tricolor e salada <sup>1,3</sup> | 1110    | 262       | 5,3      | 0,8         | 31,0   | 2,5        | 21,5       | 0,5     |
| Prato        | Cubinhos de peru com massa tricolor e salada <sup>1,3</sup> | 1110    | 262       | 5,3      | 0,8         | 31,0   | 2,5        | 21,5       | 0,5     |
| Dieta/creche | Cubinhos de peru com massa tricolor e salada <sup>1,3</sup> | 1110    | 262       | 5,3      | 0,8         | 31,0   | 2,5        | 21,5       | 0,5     |
| Sobremesa    | Fruta   | 363     | 86        | 0,7      | 0,1         | 18,1   | 18,1       | 0,3        | 0,0     |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.