

Constância			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
MUNICÍPIO			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Sopa	Couve-Lombarda	15.0	1.3	3.9	98.7
	Prato	Empadão de Vaca (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	49.0	23.1	34.0	543.8
	Prato Veg.	Empadão de soja c/ espinafres ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	73.0	12.8	47.7	635.1
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface e pepino	1.2	0.3	1.8	17.4
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		103.2	25.8	44.6	849.7
3.ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	15.4	1.1	2.3	89.7
	Prato	Arroz de Peixe (Peixe Vermelho) com cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	51.4	10.5	20.3	388.9
	Prato Veg.	Arroz de Feijão Encarnado c/ cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	77.9	10.5	21.7	535.6
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface e Tomate	2.4	0.3	1.8	22.7
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		107.3	13.0	29.2	691.1
4ª Feira	Sopa	Interrupção Letiva				
	Prato					
	Prato veg.					
	Salada / Hortícolas					
	Fruta					
	Pão					
	TOTAL PRATO GERAL		0.0	0.0	0.0	0.0
5.ª Feira	Sopa	Tolerância				
	Prato					
	Prato Veg.					
	Salada / Hortícolas					
	Fruta					
	Pão					
	TOTAL PRATO GERAL		0.0	0.0	0.0	0.0
6ª Feira	Sopa	Feliz Natal				
	Prato					
	Prato Veg.					
	Salada / Hortícolas					
	Fruta					
	Pão					
	TOTAL PRATO GERAL		0.0	0.0	0.0	0.0

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.