

|          |                     |                                                                                                                                            | H.C.<br>(g)  | Lip.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Energia<br>(Kcal) |
|----------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa                | Ervilhas                                                                                                                                   | 14.9         | 1.3         | 3.5          | <b>95.5</b>       |
|          | Prato               | Tirinhas de Frango estufadas c/ juliana de legumes (lombardo e cenoura) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 53.7         | 28.4        | 34.3         | <b>620.6</b>      |
|          | Prato Veg.          | Soja Estufada c/ juliana de legumes (lombardo e cenoura) <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , arroz branco                             | 76.7         | 11.9        | 47.0         | <b>642.0</b>      |
|          | Salada / Hortícolas | Salada de Alface                                                                                                                           | 0.6          | 0.2         | 1.4          | <b>11.2</b>       |
|          | Fruta               | da época (3 variedades)                                                                                                                    | 13.9         | 0.5         | 0.7          | <b>67.2</b>       |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                  | 24.2         | 0.6         | 4.1          | <b>122.6</b>      |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                                            | <b>107.4</b> | <b>30.9</b> | <b>44.0</b>  | <b>917.2</b>      |
| 3ª Feira | Sopa                | Feijão c/ Nabijas <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                       | 18.8         | 1.6         | 5.9          | <b>127.3</b>      |
|          | Prato               | Fusilli de salmão c/ brócolos, cenoura e cogumelos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                                           | 40.9         | 39.4        | 32.9         | <b>669.4</b>      |
|          | Prato Veg.          | Lasanha de Legumes (massa s/ glúten) <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                | 76.8         | 14.6        | 52.7         | <b>693.0</b>      |
|          | Salada / Hortícolas | Incorporado no prato                                                                                                                       |              |             |              |                   |
|          | Fruta               | da época (3 variedades)                                                                                                                    | 13.9         | 0.5         | 0.7          | <b>67.2</b>       |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                  | 24.2         | 0.6         | 4.1          | <b>122.6</b>      |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                                            | <b>97.7</b>  | <b>42.1</b> | <b>43.6</b>  | <b>986.5</b>      |
| 4ª Feira | Sopa                | Crema Abóbora c/ Alho Francês <sup>(9)</sup>                                                                                               | 16.6         | 1.5         | 4.1          | <b>108.3</b>      |
|          | Prato               | Chilli (carne de vaca, feijão) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> c/ arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                        | 62.3         | 22.8        | 43.0         | <b>652.5</b>      |
|          | Prato veg.          | Chilli de Vegetais <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> c/ arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                              | 65.8         | 10.3        | 16.4         | <b>453.1</b>      |
|          | Salada / Hortícolas | Salada de Tomate e Cenoura                                                                                                                 | 3.9          | 0.2         | 0.7          | <b>23.9</b>       |
|          | Fruta               | da época (3 variedades)                                                                                                                    | 13.9         | 0.5         | 0.7          | <b>67.2</b>       |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                  | 24.2         | 0.6         | 4.1          | <b>122.6</b>      |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                                            | <b>120.9</b> | <b>25.5</b> | <b>52.6</b>  | <b>974.5</b>      |
| 5ª Feira | Sopa                | Crema de Legumes <sup>(9)</sup>                                                                                                            | 19.1         | 1.9         | 4.9          | <b>127.4</b>      |
|          | Prato               | Medalhões de Pescada no forno em cama de cenoura <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batata cozida                                     | 27.2         | 10.9        | 27.8         | <b>325.8</b>      |
|          | Prato Veg.          | Jardineira de Ervilhas (batata, cenoura e feijão verde) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                          | 44.1         | 10.5        | 17.4         | <b>386.3</b>      |
|          | Salada / Hortícolas | Brócolos cozidos                                                                                                                           | 1.5          | 0.8         | 3.4          | <b>32.0</b>       |
|          | Fruta               | da época (3 variedades)                                                                                                                    | 13.9         | 0.5         | 0.7          | <b>67.2</b>       |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                  | 24.2         | 0.6         | 4.1          | <b>122.6</b>      |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                                            | <b>85.9</b>  | <b>14.6</b> | <b>40.9</b>  | <b>675.0</b>      |
| 6ª Feira | Sopa                | Feijão verde                                                                                                                               | 14.7         | 1.3         | 2.9          | <b>90.8</b>       |
|          | Prato               | Frango assado <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                             | 35.8         | 28.8        | 33.3         | <b>540.7</b>      |
|          | Prato Veg.          | Tofu salteado c/ cogumelos e espinafres <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa sem glúten                                                | 38.9         | 20.7        | 29.2         | <b>500.6</b>      |
|          | Salada / Hortícolas | Salada de Alface e pepino                                                                                                                  | 1.2          | 0.3         | 1.8          | <b>17.4</b>       |
|          | Fruta               | da época (3 variedades)                                                                                                                    | 13.9         | 0.5         | 0.7          | <b>67.2</b>       |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                  | 24.2         | 0.6         | 4.1          | <b>122.6</b>      |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                                            | <b>89.7</b>  | <b>31.5</b> | <b>42.8</b>  | <b>838.7</b>      |

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (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.