

| Constância |                     |                                                                                                                        | H.C.<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Energia<br>(Kcal) |
|------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| MUNICÍPIO  |                     |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
| 2ª Feira   | Sopa                | Cenoura c/ Couve ripada                                                                                                | 18.3        | 1.4         | 4.1          | 115.4             |
|            | Prato               | Empadão de Atum (arroz) <sup>(1)(3)(4)(9)(10)(11)</sup>                                                                | 48.5        | 24.6        | 32.4         | 548.7             |
|            | Prato Veg.          | Salada de Feijão Frade c/ batata e legumes <sup>(6)(9)(13)</sup>                                                       | 58.0        | 10.3        | 21.4         | 455.0             |
|            | Salada / Hortícolas | Couves-de-Bruxelas e Cenoura                                                                                           | 7.9         | 1.8         | 4.8          | 79.3              |
|            | Fruta               | da Época (3 variedades)                                                                                                | 13.9        | 0.5         | 0.7          | 67.2              |
|            | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                              | 24.2        | 0.6         | 4.1          | 122.6             |
|            | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                        | 112.8       | 28.9        | 46.1         | 933.1             |
| 3ª Feira   | Sopa                | Feriado                                                                                                                |             |             |              |                   |
|            | Prato               |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|            | Prato Veg.          |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|            | Salada / Hortícolas |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|            | Sobremesa           |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|            | Pão                 |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|            | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                        | 0.0         | 0.0         | 0.0          | 0.0               |
| 4ª Feira   | Sopa                | Creme de Alho Francês <sup>(9)</sup>                                                                                   | 16.6        | 1.5         | 4.8          | 112.4             |
|            | Prato               | Rancho de Frango (frango, grão, macarronete, lombardo e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>            | 40.6        | 12.7        | 42.6         | 466.6             |
|            | Prato Veg.          | Rancho à Camponesa (grão, massa, lombardo e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                  | 87.0        | 13.7        | 20.9         | 586.6             |
|            | 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 <sup>(1)</sup>                                                                                              | 24.2        | 0.6         | 4.1          | 122.6             |
|            | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                        | 96.4        | 15.6        | 54.0         | 786.2             |
| 5ª Feira   | Sopa                | Feijão branco c/ Nabijas <sup>(6)(13)</sup>                                                                            | 18.8        | 1.6         | 5.9          | 127.3             |
|            | Prato               | Paloco c/ Natas (batata frita) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>                                               | 60.3        | 40.1        | 23.5         | 704.5             |
|            | Prato veg.          | Lentilhas Estufadas c/ Legumes <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , batata cozida                                        | 69.6        | 10.8        | 29.8         | 530.9             |
|            | Salada / Hortícolas | Salada de Alface e Tomate                                                                                              | 2.4         | 0.3         | 1.8          | 22.7              |
|            | Fruta               | Fruta época / Arroz Doce <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                               | 27.5        | 2.0         | 5.3          | 150.3             |
|            | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                              | 24.2        | 0.6         | 4.1          | 122.6             |
|            | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                        | 133.2       | 44.7        | 40.5         | 1,127.4           |
| 6ª Feira   | Sopa                | Feijão Verde                                                                                                           | 14.7        | 1.3         | 2.9          | 90.8              |
|            | Prato               | Perna de peru assada c/ alecrim e laranja <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>          | 37.7        | 20.6        | 31.2         | 467.5             |
|            | Prato Veg.          | Massinha (s/ glúten) à Siciliana c/ grão (tomate, cogumelos, beringela e orégãos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> | 83.5        | 13.8        | 19.9         | 565.9             |
|            | 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 <sup>(1)</sup>                                                                                              | 24.2        | 0.6         | 4.1          | 122.6             |
|            | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                        | 92.8        | 23.3        | 40.7         | 770.8             |

**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) Tremçoço; (14) Moluscos

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