

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde		51,1	1,3	8,5	1,2
	Prato	Peito de frango estufado com Macarronete e Salada de Alface e Couve roxa	1,3,7,14	164,1	2,8	18,8	15,0
	Dieta	Peito de frango estufado simples com arroz e cenoura cozida	1,3,7	160,4	2,7	18,6	14,5
	Vegetariana	Caril de Soja Grossa com Alho francês e Cogumelos e Arroz	1,3,6,7,14	321,7	1,2	43,4	29,5
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres		50,2	1,1	8,3	1,3
	Prato	Lombo de Salmão com Batata corada e Brócolos cozidos	4	139,0	7,1	11,9	6,3
	Dieta	Lombo de Salmão ao natural com Batata e Brócolos cozidos	4	139,0	7,1	11,9	6,3
	Vegetariana	Tofu salteado com Cenoura e Courgete com Massa espiral	1,3,6	220,4	7,1	27,0	10,7
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
4ª Feira	Sopa	Creme de Alho francês e Cenoura		51,3	1,1	8,7	1,2
	Prato	Perna de Borrego assada com Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate		165,5	5,6	13,7	14,7
	Dieta	Borrego assado simples com Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate		161,0	5,1	14,1	14,3
	Vegetariana	Arroz de Seitan com Ervilhas, Cenoura e Milho	1,6	174,2	3,0	25,1	10,8
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com grelos		57,7	1,1	9,4	1,7
	Prato	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Dourada	4	188,3	3,6	18,5	16,0
	Dieta	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Dourada	4	188,3	3,6	18,5	16,0
	Vegetariana	Paella Vegetariana (soja grossa, arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	6	219,7	4,3	25,1	17,5
	Sobremesa	*Fruta da época / Maçã Assada					
Em rodapé							
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve-flor, curgete e cenoura)		50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	Carne de Vaca estufada com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho		199,9	7,7	20,9	11,4
	Dieta	Carne de Vaca estufada com Arroz Branco e Salada de Alface e Milho		195,9	7,8	19,9	11,1
	Vegetariana	Hamburguer de Grão com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho	1,6,11	299,9	5,8	48,7	10,2
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

***Frutas da época (5 variedades por semana):**

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot.); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot.); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot.); **Uvas**-3,4Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot.); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7 (HC);0,79(Prot.); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot.); **Geladina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot.); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot.);

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora		52,4	1,1	8,6	1,6
	Prato	Coxa de Peru estufada com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		131,3	2,5	11,4	15,5
	Dieta	Coxa de Peru estufada ao natural com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		129,8	1,5	11,4	15,5
	Vegetariana	Wrap de Cogumelos, Espinafres e Milho com Arroz de cenoura	1,3,5,6,7,8, 11	197,5	3,5	35,8	4,5
	Sobremesa	*Fruta da época		Em rodapé			
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombarda		65,0	1,1	10,5	2,2
	Prato	Pescada de Tomatada com Batata cozida e Feijão Verde cozido	4	184,5	3,0	6,8	9,9
	Dieta	Lombo de Pescada ao natural com Batata cozida e Feijão Verde cozido	4	181,2	2,7	6,2	9,9
	Vegetariana	Grão estufado com Courgete e Batata cozida		129,7	1,9	21,9	4,6
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8	Em rodapé			
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
4ª Feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura		50,8	1,1	8,6	1,2
	Prato	Coxa de Pato estufada com Arroz tostado no forno com Salada de Alface e Tomate		102,3	2,7	17,4	1,9
	Dieta	Coxa de pato estufada simples com Arroz Branco e Salada de Alface e Tomate		100,2	1,9	17,4	1,9
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com Cogumelos, Cenoura e Feijão verde com Arroz Branco	1,6,8,11	186,3	4,7	27,7	7,8
	Sobremesa	*Fruta da época		Em rodapé			
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Nabijas		57,0	1,2	9,2	1,8
	Prato	Bacalhau assado com Batata e Cenoura cozida	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	Dieta	Pescada assada ao Natural com Batata e Cenoura cozida	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	Vegetariana	Tofu estufado com Alho francês e Cenoura ralada e Batata assada	1,6	105,9	3,7	13,0	4,4
	Sobremesa	*Fruta da época		Em rodapé			
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Grelas		50,2	1,0	8,3	1,3
	Prato	Arroz á Valenciana com Salada de Alface e Pepino	1,2,4,6,7,9,10,14	145,7	4,9	16,2	8,8
	Dieta	Bife de Vaca grelhado com Esparguete e Salada de Alface e Pepino	1,3	174,8	3,1	20,7	15,4
	Vegetariana	Soja fina Estufada com Legumes (courgete, cenoura e feijão verde) com Arroz Branco	6	344,4	2,9	52,7	25,6
	Sobremesa	*Fruta da época		Em rodapé			

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (Kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot);
Pêra-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,4(HC);1,1 (Prot);
Uva-3,4Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7 (HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot);
Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçaAssada/MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PêraCozida/PêraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot);
Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura		51,0	1,1	8,6	1,2
	Prato	Bife de Frango estufado com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3	151,7	3,6	17,1	13,4
	Dieta	Bife de Frango estufado ao natural com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3	149,8	3,0	17,1	13,4
	Vegetariana	Feijoada Vegetariana (feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com Arroz branco	6	234,4	2,5	44,0	8,1
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Espinafres		59,3	1,2	9,7	1,7
	Prato	Lombos de Pescada de tomata com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	184,5	5,0	2,1	10,0
	Dieta	Lombos de Pescada estufados ao Natural com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	181,3	3,6	2,1	10,0
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com Mistura de legumes e Batata cozida	1,6,8,11	119,6	2,3	19,3	4,6
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde		52,4	1,2	8,7	1,3
	Prato	Pá de Porco assada com Arroz e Cenoura		200,9	8,9	18,9	10,8
	Dieta	Pá de Porco assada ao natural com Arroz e Cenoura		198,5	7,6	18,9	10,8
	Vegetariana	Salada Tofu com Batata, Grão, Cenoura e Feijão verde	1,6	105,2	2,8	13,2	5,8
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
5ª Feira	Sopa	Sopa de Macedónia (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde)		41,4	1,8	5,2	0,7
	Prato	Massada de Peixe (Maruca) e Salada de Alface e Tomate	1,3,4	135,1	2,0	16,5	12,0
	Dieta	Maruca cozida com Batata cozida e Feijão Verde cozido	4	77,9	0,6	11,1	7,2
	Vegetariana	Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com Batata cozida	6	128,9	1,2	17,5	10,0
	Sobremesa	*Fruta da época / Pêra Cozida					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda		57,3	1,1	9,5	1,8
	Prato	Bife de Vaca com Cogumelos e Arroz de Ervilhas		205,8	10,4	16,8	10,7
	Dieta	Bife de Vaca estufado simples com Arroz de Ervilhas		157,8	4,4	18,2	10,9
	Vegetariana	Salteado de Cogumelos com Pimentos, Espinafres e Cebola com Arroz e brócolos cozidos	1,12	229,0	2,3	44,5	6,9
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot); **Uvas**-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes		48,6	1,0	8,1	1,2
	Prato	Bife de Peru estufado em Molho de tomate com penne e Salada de Alface e Cenoura	1,3	162,1	3,0	18,9	14,3
	Dieta	Bife de Peru estufado ao natural com penne e Salada de Alface e Milho	1,3	159,7	2,9	18,8	14,1
	Vegetariana	Soja fina Estufada de Feijão vermelho com Arroz branco e Feijão verde cozido	6	265,5	5,4	34,8	20,3
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Cenoura		50,3	1,1	8,5	1,2
	Prato	Bacalhau no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	Dieta	Pescada no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas e cenoura com Batata cozida e Feijão verde cozido	1,3,7	190,0	3,4	27,8	11,5
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8				
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e Grellos		56,8	1,1	9,2	1,8
	Prato	Empadão de Vitela no forno (com arroz) com Salada de Alface e Couve Roxa	7	222,8	9,3	22,4	11,9
	Dieta	Perna de Frango cozida com Arroz branco e Cenoura cozida		133,2	3,1	9,4	16,8
	Vegetariana	Jardineira de Legumes (seitan, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	1,6	90,2	2,3	12,2	5,2
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
5ª Feira	Sopa	Crema de Alho Francês		51,3	1,1	8,7	1,2
	Prato	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Lombo de Pescada	4	184,5	3,0	6,8	9,9
	Dieta	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Lombo de Pescada	4	181,2	2,7	6,2	9,9
	Vegetariana	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Tofu e Brócolos cozidos	1,6	83,1	2,0	11,6	4,2
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Couve flor		50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	Perna de Borrego estufada com Hortelã com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		143,0	4,8	11,2	13,2
	Dieta	Perna de Borrego estufada simples com Hortelã com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		140,2	3,9	11,2	13,2
	Vegetariana	Empadão de Legumes (com arroz, alho francês, couve flor, courgette) com Brócolos cozidos		139,1	2,0	26,0	3,4
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				

Nota 1: De acordo com o artigo 36ª alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

Nota 2: De acordo com o artigo 36ª: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37ª: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoados; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Melo**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot); **Uvas**-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos		50,9	1,1	8,5	1,3
	Prato	Peito de Peru estufado em Molho de tomate e Macarrão e Salada de Alface e Pepino	1,3	162,2	2,9	18,7	14,1
	Dieta	Peito de Peru estufado simples e Macarrão com feijão verde	1,3	179,6	2,1	18,7	14,1
	Vegetariana	Feijoada de Cogumelos com Macarrão cozido e Cenoura cozida	1,3,7,12	239,4	3,9	39,4	9,8
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
3ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes		37,5	1,6	4,6	0,8
	Prato	Pescada no forno com molho de limão com Arroz de Legumes (ervilhas, cenoura e lombardo) e Salada de Alface e Cebola	4	143,0	3,3	17,2	10,8
	Dieta	Pescada no forno ao natural com Arroz de Legumes (ervilhas, cenoura e lombardo) e Salada de Alface e Cebola	4	142,4	3,1	17,2	10,8
	Vegetariana	Hambúrguer de Grão de bico com Arroz de Legumes	1,6,11	271,8	5,3	44,6	8,4
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
4ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora		52,4	1,1	8,6	1,6
	Prato	Jardineira de Vitela com Couve flor cozida		128,9	5,5	12,0	7,3
	Dieta	Carne de Vaca estufada ao Natural com Batata cozida e Couve flor cozida		110,2	3,7	12,3	6,6
	Vegetariana	Macarronada de legumes e Tofu no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino)	1,3,6,7	180,8	5,3	22,1	9,5
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
5ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com Ervilhas		46,8	1,8	5,7	1,7
	Prato	Salada de Massa com maruca com Salada de Alface e Tomate	1,3,4	137,9	2,1	16,8	12,3
	Dieta	Maruca com batata cozida e Salada de Alface e Tomate	4	79,4	0,0	11,8	7,4
	Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino)	1,3	220,7	1,5	40,3	9,3
	Sobremesa	*Fruta da época / Maçã cozida	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão catarino e Couve flor		59,0	1,1	10,0	1,8
	Prato	Coxa de Frango estufada com arroz e Cenoura cozida		146,0	3,3	14,1	14,7
	Dieta	Coxa de Frango estufada ao natural com arroz e Cenoura cozida		146,0	3,3	14,1	14,7
	Vegetariana	Arroz de Lentilhas com Alho francês, Couve flor e Cenoura	1,6,8,11	191,6	2,0	34,8	7,6
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); Pêra-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot); Uvas-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PêraCozida/PêraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde		51,1	1,3	8,5	1,2
	Prato	Estufadinho de Bolonhesa com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3	200,5	8,3	19,5	11,4
	Dieta	Perna de Frango assada ao natural Esparguete e Brócolos cozidos	1,3	135,4	2,1	12,8	15,9
	Vegetariana	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,6	236,3	3,0	31,6	19,5
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Nabitças		48,7	1,0	8,0	1,3
	Prato	Lombo de Salmão assado com Arroz de Ervilhas e Milho e Salada de Alface e Pepino	4	225,9	11,9	19,4	9,8
	Dieta	Lombo de Salmão assado ao natural com Arroz de Ervilhas e Milho e Salada de Alface e Pepino	4	225,9	11,9	19,4	9,8
	Vegetariana	Cubinhos de Tofu com Cogumelos, Courgette e Cenoura ripada com Arroz de Ervilhas	1,6	183,6	6,4	23,0	7,4
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Encarnado com Espinafres		59,0	1,2	9,8	1,8
	Prato	Coxa de Pato estufada com arroz tostado no forno e Legumes estufados (cenoura e courgette)		103,8	3,6	15,6	1,8
	Dieta	Coxa de Pato estufada simples com arroz e Mista de Legumes (cenoura e courgette)		103,8	3,6	15,6	1,8
	Vegetariana	Estufado de Lentilhas com Legumes (cenoura, tomate, abóbora e cebola) com Macarrão	1,3,6,8,11	215,5	4,9	32,5	8,5
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
5ª Feira	Sopa	Creme de Grão de Bico e Abóbora		61,5	1,2	9,6	2,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola com ervas aromáticas)	3,4	188,6	3,8	21,6	16,5
	Dieta	Pescada cozida com Batata e Cenoura cozida	4	83,0	0,5	11,8	7,4
	Vegetariana	Estufadinho de Tomate com Seitan e Courgette, com Legumes com Batata cozida	1,6	83,0	2,0	10,9	4,7
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve lombarda e cenoura)		49,8	1,0	8,3	1,3
	Prato	Pá de Porco Assada com Arroz de legumes (lombardo e cenoura ripada)		207,2	9,2	19,5	11,1
	Dieta	Pá de Porco Assada ao natural com Arroz de legumes (lombardo e cenoura ripada)		202,1	8,4	19,5	11,1
	Vegetariana	Feijoada vegetariana (soja grossa, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com arroz branco	6	238,3	2,7	35,3	16,1
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				

De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por
Nota 1: motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 7 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7 (Lip);16,0(HC);0,5 (Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7 (HC);1,0(Prot); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot); **3,6Kcal;0,65 (Lip);24,2 (HC);0,39 (Prot); Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7 (HC);0,79 (Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9 (HC);0,7 (Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

Uvas-

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura		51,0	1,1	8,6	1,2
	Prato	Bife de Frango estufado com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3	151,7	3,6	17,1	13,4
	Dieta	Bife de Frango estufado ao natural com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3	149,8	3,0	17,1	13,4
	Vegetariana	Feijoada Vegetariana (feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com Arroz branco	6	234,4	2,5	44,0	8,1
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Espinafres		59,3	1,2	9,7	1,7
	Prato	Lombos de Pescada de tomata com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	88,5	1,4	12,0	6,6
	Dieta	Lombos de Pescada estufados ao Natural com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	86,0	1,0	12,0	6,6
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com Mistura de legumes e Batata cozida	1,6,8,11	119,6	2,3	19,3	4,6
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
4ª Feira	Sopa	Macedónia		50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	Jardineira de Porco		135,6	6,0	12,0	9,8
	Dieta	Febras ao natural com Batata cozida e cenoura cozida		211,2	4,5	18,6	10,7
	Vegetariana	Salada Tofu com Batata, Grão, Cenoura e Feijão verde	1,6	105,2	2,8	13,2	5,8
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
5ª Feira	Sopa	Sopa de Macedónia (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde)		41,4	1,8	5,2	0,7
	Prato	Arroz de Peixe (Maruca) e Salada de Alface e Tomate	1,3,4	136,0	2,0	18,7	12,0
	Dieta	Maruca cozida com Batata cozida e Feijão Verde cozido	4	77,9	0,6	11,1	7,2
	Vegetariana	Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com Batata cozida	6	128,9	1,2	17,5	10,0
	Sobremesa	*Fruta da época / Pêra Cozida					
			Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda		57,3	1,1	9,5	1,8
	Prato	Strogonoff de Vaca com Cogumelos e Arroz de Ervilhas		205,8	10,4	16,8	10,7
	Dieta	Tirinhas de Vaca simples com Arroz de Ervilhas		157,8	4,4	18,2	10,9
	Vegetariana	Salteado de Cogumelos com Pimentos, Espinafres e Cebola com Arroz e brócolos cozidos	1,12	229,0	2,3	44,5	6,9
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Em rodapé				

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); **Meloa**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot); **Uvas**-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
2ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes		48,6	1,0	8,1	1,2
	Prato	Bife de Peru estufado em Molho de tomate com penne e Salada de Alface e Cenoura	1,3	162,1	3,0	18,9	14,3
	Dieta	Bife de Peru estufado ao natural com penne e Salada de Alface e Milho	1,3	159,7	2,9	18,8	14,1
	Vegetariana	Soja fina Estufada de Feijão vermelho com Arroz branco e Feijão verde cozido	6	265,5	5,4	34,8	20,3
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Cenoura		50,3	1,1	8,5	1,2
	Prato	Bacalhau no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	Dieta	Pescada no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas e cenoura com Batata cozida e Feijão verde cozido	1,3,7	190,0	3,4	27,8	11,5
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8				
Em rodapé							
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e Grellos		56,8	1,1	9,2	1,8
	Prato	Empadão de Vitela no forno (com arroz) com Salada de Alface e Couve Roxa	7	222,8	9,3	22,4	11,9
	Dieta	Perna de Frango cozida com Arroz branco e Cenoura cozida		133,2	3,1	9,4	16,8
	Vegetariana	Jardineira de Legumes (seitan, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	1,6	90,2	2,3	12,2	5,2
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
5ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês		51,3	1,1	8,7	1,2
	Prato	Pescada á Gomes de Sá	3,4	188,6	3,8	21,6	16,5
	Dieta	Pescada cozida com Batata, Cenora e Feijão verde cozido	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	Vegetariana	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Tofu e Brócolos cozidos	1,6	83,1	2,0	11,6	4,2
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							
			Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Couve flor		50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	Massinha á Lavrador		199,5	5,5	18,9	7,3
	Dieta	Cubinhos de vaca estufados ao natural com Arroz e Couve flor cozida		110,2	3,2	11,5	6,6
	Vegetariana	Empadão de Legumes (com arroz, alho francês, couve flor, courgette) com Brócolos cozidos		139,1	2,0	26,0	3,4
	Sobremesa	*Fruta da época					
Em rodapé							

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoados; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); Ameixa-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot);

Pêra-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot);

Uvas-3,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot);

Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PêraCozida/PêraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot);

Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);