

		Valorização Nutricional					
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde		51,1	1,3	8,5	1,2
	<b>Prato</b>	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
	<b>Dieta</b>	Peito de frango estufado simples com arroz e cenoura cozida	1,3,7	160,4	2,7	18,6	14,5
	<b>Vegetariana</b>	Caril de Soja Grossa com Alho francês e Cogumelos e Arroz	1,3,6,7,14	321,7	1,2	43,4	29,5
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres		50,2	1,1	8,3	1,3
	<b>Prato</b>	Pescada assada com Batata corada e Brócolos cozidos	4	139,0	7,1	11,9	6,3
	<b>Dieta</b>	Pescada assada ao natural com Batata e Brócolos cozidos	4	139,0	7,1	11,9	6,3
	<b>Vegetariana</b>	Tofu salteado com Cenoura e Courgete com Massa espiral	1,3,6	220,4	7,1	27,0	10,7
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Alho francês e Cenoura		51,3	1,1	8,7	1,2
	<b>Prato</b>	Perna de Borrego assada com Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate		165,5	5,6	13,7	14,7
	<b>Dieta</b>	Borrego assado simples com Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate		161,0	5,1	14,1	14,3
	<b>Vegetariana</b>	Arroz de Seitan com Ervilhas, Cenoura e Milho	1,6	174,2	3,0	25,1	10,8
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Grão de Bico com grelos		57,7	1,1	9,4	1,7
	<b>Prato</b>	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Salmão com Ovo Cozido	4	188,3	3,6	18,5	16,0
	<b>Dieta</b>	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Salmão	4	188,3	3,6	18,5	16,0
	<b>Vegetariana</b>	Paella Vegetariana (soja grossa, arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	6	219,7	4,3	25,1	17,5
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Maçã Assada					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes (couve-flor, curgete e cenoura)		50,5	1,1	8,5	1,2
	<b>Prato</b>	Carne de Vaca estufada com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho		199,9	7,7	20,9	11,4
	<b>Dieta</b>	Carne de Vaca estufada com Arroz Branco e Salada de Alface e Milho		195,9	7,8	19,9	11,1
	<b>Vegetariana</b>	Hamburguer de Grão com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho	1,6,11	299,9	5,8	48,7	10,2
	<b>Sobremesa</b>	*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 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					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com couve lombarda		65,0	1,1	10,5	2,2
	<b>Prato</b>	Pescada de Tomatada com Batata cozida e Feijão Verde cozido	4	184,5	3,0	6,8	9,9
	<b>Dieta</b>	Lombo de Pescada ao natural com Batata cozida e Feijão Verde cozido	4	181,2	2,7	6,2	9,9
	<b>Vegetariana</b>	Grão estufado com Courgete e Batata cozida	1,6,11	269,8	5,0	43,7	8,0
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8			Em rodapé	
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora com Ervilhas		52,4	1,1	8,6	1,6
	<b>Prato</b>	Coxa de Peru estufada com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		131,3	2,5	11,4	15,5
	<b>Dieta</b>	Coxa de Peru estufada ao natural com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		129,8	1,5	11,4	15,5
	<b>Vegetariana</b>	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
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época				Em rodapé	
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Grão de Bico com Nabijas		57,0	1,2	9,2	1,8
	<b>Prato</b>	Bacalhau Espiritual com Cenoura Ripada	4	186,6	4,1	21,4	19,8
	<b>Dieta</b>	Pescada assada ao Natural com Batata e Cenoura cozida	4	92,0	2,5	10,5	6,6
	<b>Vegetariana</b>	Tofu estufado com Alho francês e Cenoura ralada e Batata assada	1,6	105,9	3,7	13,0	4,4
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época				Em rodapé	
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura		50,8	1,1	8,6	1,2
	<b>Prato</b>	Arroz de Pato tostado no forno com Salada de Alface e Tomate		102,3	2,7	17,4	1,9
	<b>Dieta</b>	Arroz de Pato simples com Salada de Alface e Tomate		100,2	1,9	17,4	1,9
	<b>Vegetariana</b>	Estufado de lentilhas com Cogumelos, Cenoura e Feijão verde com Arroz Branco	1,6,8,11	186,3	4,7	27,7	7,8
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época				Em rodapé	
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Grelas		50,2	1,0	8,3	1,3
	<b>Prato</b>	Salmão no forno com Arroz de Ervilhas	4	223,4	9,8	18,7	9,0
	<b>Dieta</b>	Salmão no forno simples com Arroz de Ervilhas	4	222,5	8,5	18,7	9,0
	<b>Vegetariana</b>	Soja fina Estufada com Legumes (courgete, cenoura e feijão verde) com Arroz Branco	6	344,4	2,9	52,7	25,6
	<b>Sobremesa</b>	*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, melo 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-Amendoinos; 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); Pera-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); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PeraCozida/PeraAssada-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				
			Alergénios	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				
			Alergénios	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				
			Alergénios	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 Esparguete e cenoura		200,9	8,9	18,9	10,8
	Dieta	Pá de Porco assada ao natural com Esparguete 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				
			Alergénios	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	Douradinhos de Pescada no forno com Arroz Xau-xau (ervilhas e ovo mexido)	1,3,4	135,1	2,0	16,5	12,0
	Dieta	Maruca assada com Arroz de Ervilhas	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				
			Alergénios	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	Stroganoff de Vaca com Cogumelos e Macarrão		205,8	10,4	16,8	10,7
	Dieta	Tirinhas de Vaca o natural com Macarrão		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.

### ALERGÉNIOS

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 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. - Lípidos

\*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					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª 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					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e Grelos		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 / Gelatina	1,3,7,8				
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	Sopa	Creme 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							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	Sopa	Sopa de Couve flor com Grão		50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	Feijoada de Porco com Arroz Branco e Lombardo		143,0	4,8	11,2	13,2
	Dieta	Febras estufadas simples com Arroz Branco e Lombardo		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							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes		48,6	1,0	8,1	1,2
	Prato	Red-fish assado no forno com Batata à padeiro e feijão verde cozido	4	210,4	7,8	17,8	8,0
	Dieta	Red-fish assado ao natural com Batata à padeiro e feijão verde cozido	4	210,4	7,8	17,8	8,0
	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							

**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.

**ALERGÉNIOS**

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 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); Pera-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); PeraCozida/PeraAssada-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	<b>Sopa</b>	Sopa de Brócolos		50,9	1,1	8,5	1,3
	<b>Prato</b>	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
	<b>Dieta</b>	Peito de Peru estufado simples e Macarrão com feijão verde	1,3	179,6	2,1	18,7	14,1
	<b>Vegetariana</b>	Feijoada de Cogumelos com Macarrão cozido e Cenoura cozida	1,3,7,12	239,4	3,9	39,4	9,8
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Juliana de Legumes		37,5	1,6	4,6	0,8
	<b>Prato</b>	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
	<b>Dieta</b>	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
	<b>Vegetariana</b>	Hambúrguer de Grão de bico com Arroz de Legumes	1,6,11	271,8	5,3	44,6	8,4
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora		52,4	1,1	8,6	1,6
	<b>Prato</b>	Jardineira de Vitela com Couve flor cozida		128,9	5,5	12,0	7,3
	<b>Dieta</b>	Carne de Vaca estufada ao Natural com Batata cozida e Couve flor cozida		110,2	3,7	12,3	6,6
	<b>Vegetariana</b>	Macarronada de legumes e Tofu no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catariño)	1,3,6,7	180,8	5,3	22,1	9,5
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora com Ervilhas		46,8	1,8	5,7	1,7
	<b>Prato</b>	Salada de Massa com maruca com Salada de Alface e Tomate (massinha espiral)	1,3,4	137,9	2,1	16,8	12,3
	<b>Dieta</b>	Maruca com batata cozida e Salada de Alface e Tomate	4	79,4	0,0	11,8	7,4
	<b>Vegetariana</b>	Jardineira Vegetariana	1,3	220,7	1,5	40,3	9,3
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Maçã cozida					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão catariño e Couve flor		59,0	1,1	10,0	1,8
	<b>Prato</b>	Perna de Frango com Arroz branco e Cenoura cozida		146,0	3,3	14,1	14,7
	<b>Dieta</b>	Perna de Frango estufada ao natural com arroz e Cenoura cozida		146,0	3,3	14,1	14,7
	<b>Vegetariana</b>	Arroz de Lentilhas com Alho francês, Couve flor e Cenoura	1,6,8,11	191,6	2,0	34,8	7,6
	<b>Sobremesa</b>	*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 contém 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-3,6kcal;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					
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes (couve lombarda e cenoura)		49,8	1,0	8,3	1,3
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de Atum com Salada de alface e tomate	1,3,4,8,10,14	175,6	8,0	26,7	9,6
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com Batata e Cenoura cozida	4	83,0	0,5	11,8	7,4
	<b>Vegetariana</b>	Feijoada vegetariana (soja grossa, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com arroz branco	6	238,3	2,7	35,3	16,1
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Encarnado com Espinafres		59,0	1,2	9,8	1,8
	<b>Prato</b>	Coxa de Peru com Arroz e Couve flor cozida		103,8	3,6	15,6	1,8
	<b>Dieta</b>	Coxa de Peru ao natural com Arroz e Couve flor cozida		103,8	3,6	15,6	1,8
	<b>Vegetariana</b>	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
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Gelatina					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Grão de Bico e Abóbora		61,5	1,2	9,6	2,5
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola com ervas aromáticas)	3,4	188,6	3,8	21,6	16,5
	<b>Dieta</b>	Maruca cozida com Batata e Cenoura cozida	4	83,0	0,5	11,8	7,4
	<b>Vegetariana</b>	Estufadinho de Tomate com Seitan e Courgette, com Legumes com Batata cozida	1,6	83,0	2,0	10,9	4,7
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde		51,1	1,3	8,5	1,2
	<b>Prato</b>	Pá de porco assada com Arroz de feijão vermelho	1,3	200,5	8,3	19,5	11,4
	<b>Dieta</b>	Bife de Frango com Arroz e Brócolos cozidos	1,3	135,4	2,1	12,8	15,9
	<b>Vegetariana</b>	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,6	236,3	3,0	31,6	19,5
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					
Em rodapé							
		Alergénios	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Nabijas		48,7	1,0	8,0	1,3
	<b>Prato</b>	Lombo de Salmão assado com Batata corada e Salada de Alface e Pepino	4	225,9	11,9	19,4	9,8
	<b>Dieta</b>	Lombo de Salmão assado ao natural com Batata corada e Salada de Alface e Pepino	4	225,9	11,9	19,4	9,8
	<b>Vegetariana</b>	Cubinhos de Tofu com Cogumelos, Courgette e Cenoura ripada com Arroz de Ervilhas	1,6	183,6	6,4	23,0	7,4
	<b>Sobremesa</b>	*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.

**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-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 energética, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos

\*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); Pera-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); PeraCozida/PeraAssada-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	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	Creme de Juliana		50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	Chilli com Arroz Branco	1,3	200,5	8,3	19,5	11,4
	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	Bife de Peru com Cogumelos e Arroz de Ervilhas		205,8	10,4	16,8	10,7
	Dieta	Bife de Peru grelhado 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.

### 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-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 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. - Lípidos**

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

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

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

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

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

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

		Valorização Nutricional					
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Cenoura		50,3	1,1	8,5	1,2
	Prato	Lombo de Salmão com Batata corada e Feijão Verde cozido	4	214,5	9,0	17,8	8,6
	Dieta	Lombo de Salmão ao natural com Batata corada e Feijão Verde cozido	4	222,5	8,5	18,7	9,0
	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 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 / Gelatina	1,3,7,8					
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
4ª Feira	Sopa	Sopa de Couve flor		50,5	1,1	8,5	1,2
	Prato	Macarronada de Atum com Ovo cozido ralado e Brócolos cozidos	1,3,4,8,10,14	175,6	8,0	26,7	9,6
	Dieta	Pescada cozida com Batata e Cenoura cozida	4	83,0	0,5	11,8	7,4
	Vegetariana	Empadão de Legumes com Soja (com arroz, alho francês, couve flor, courgette, soja fina) com Brócolos cozidos		139,1	2,0	26,0	3,4
Sobremesa	*Fruta da época						
Em rodapé							
		Alergênicos	Energia (Kcal) /100g	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	
5ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e Grelós		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)	
6ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês		51,3	1,1	8,7	1,2
	Prato	Maruca de Tomatada com Batata e Cenoura cozida	4	137,9	2,1	16,8	12,3
	Dieta	Maruca ao natural com Batata e Cenoura cozida	4	129,6	1,8	16,8	12,3
	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							

**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 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); **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);