

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de ervilhas		11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco	sopa (alpo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis	16,7	38,2	1,4	17,9	0,8	0,1	384,6
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco	vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); óleo de amendoim;	6,4	50,5	4,2	13,5	2,1	0,1	354,1
	S/ Glúten	fêveras de porco estufadas com arroz branco	vinagre (sulfitos)	23,7	34,5	2,1	9,6	2,2	0,2	324,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada, beterraba e pepino		1,9	6,5	6,3	0,2	0,1	0,3	34,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve		11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	saladinha de cavala [cavala e batata cozida] com molho de pimentos		24,7	20,5	2,3	13,8	2,1	1,5	307,0
	Vegetariana	lentilhas com molho de pimentos e batata cozida	sopa (alpo); cavala; vinagre (sulfitos)	15,4	43,9	2,4	5,4	0,8	0,1	290,9
	S/ Glúten	saladinha de cavala [cavala e batata cozida] com molho de pimentos		24,7	20,5	2,3	13,8	2,1	1,5	307,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de couve coração com nabo		11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	frango assado com massa espiral e legumes		31,7	16,5	5,5	24,7	5,4	0,4	417,2
	Vegetariana	massa espiral e legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]	sopa (alpo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	21,9	57,3	7,1	7,3	1,2	0,2	387,7
	S/ Glúten	frango assado com massa espiral [s/glúten] e legumes [curgete, feijão verde e cenoura]		30,7	17,7	5,0	24,6	5,3	0,4	415,3
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e cogumelos		3,2	3,6	2,9	0,7	0,2	0,0	32,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de feijão verde		11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
	Prato	frittata [ovo, cebola e cenoura raspada] com arroz branco		11,8	34,8	3,0	12,3	2,5	0,4	300,5
	Vegetariana	favas estufadas com arroz branco		7,0	37,8	2,7	5,6	0,8	0,1	232,9
	S/ Glúten	frittata [ovo, cebola e cenoura raspada] com arroz branco	sopa (alpo); ovo; vinagre (sulfitos); gelado (leite)	11,8	34,8	3,0	12,3	2,5	0,4	300,5
	Ovolactovegetariana	frittata [ovo, cebola e cenoura raspada] com arroz branco		11,8	34,8	3,0	12,3	2,5	0,4	300,5
	Salada/Legumes	<u>incorporados:</u> cebola e cenoura raspada alface e gomos de tomate		1,5	3,5	3,3	0,2	0,0	0,1	21,2
	Sobremesa	gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
6ª feira	Sopa	creme de legumes		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]	sopa (alpo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	S/ Glúten	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa [s/ glúten], couve, cenoura e repolho]		29,4	36,1	5,0	15,4	3,0	0,3	402,5
	Salada/Legumes	<u>incorporados:</u> couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.





Na década de 70, a ONU reconheceu esta data como o

Dia Internacional da Mulher.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); atum; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massada de atum [atum e massa espiral]		25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
	S/ Glúten	massa espiral [s/glúten] com atum		25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	7,3	6,9	0,1	0,0	0,2	43,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com arroz branco		26,2	39,1	6,7	9,8	2,3	0,3	352,1
	Vegetariana	arroz de leguminosas [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde]		19,8	60,4	7,1	6,4	1,0	0,3	383,8
	S/ Glúten	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com arroz branco		26,2	39,1	6,7	9,8	2,3	0,3	352,1
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (aipo); abrótea; seitan (glúten, soja); abrótea; vinagre (sulfitos)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	filete de abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	S/ Glúten	filete de abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
	Salada/Legumes	alface, cebola e tomate		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	peito de peru laminado com massa esparguete		24,6	22,1	1,5	9,8	2,2	0,3	277,6
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com massa esparguete		17,9	51,6	4,7	6,2	1,2	0,2	338,6
	S/ Glúten	peito de peru laminado com massa esparguete [s/glúten]		24,6	22,1	1,5	9,8	2,2	0,3	277,6
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve flor salteados		4,3	3,6	3,1	0,7	0,1	0,0	37,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de nabo e couve	sopa (aipo); pescada; vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	pescada assada com molho de tomate, arroz de cenoura		24,7	35,3	3,5	7,0	1,0	0,5	305,9
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
	S/ Glúten	pescada assada com molho de tomate, arroz de cenoura		24,7	35,3	3,5	7,0	1,0	0,5	305,9
	Salada/Legumes	alface e beterraba incorporados: cenoura		2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

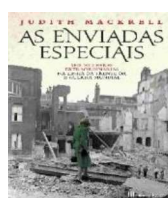
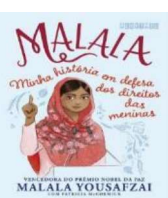
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Quero pedir desculpa a todas as mulheres que descrevi como bonitas antes de dizer inteligentes ou corajosas.

Rupi Kaur



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de legumes	sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
	Vegetariana	cogumelos salteados com soja fina e arroz		20,6	42,1	4,5	15,2	2,1	0,1	391,0
	S/ Glúten	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
	Ovolactovegetariana	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
	Salada/Legumes	tomate, pepino e cogumelos		1,7	1,9	1,7	0,6	0,1	0,0	19,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de grão-de-bico com alho francês	sopa (aipo); cavala; massa (glúten); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	12,0	21,4	6,9	1,7	0,2	0,3	120,0
	Prato	massa de cavala		25,5	22,1	1,5	14,3	2,2	1,5	320,9
	Vegetariana	salada de grão com massa espiral		13,1	47,0	2,3	8,1	1,1	0,1	318,5
	S/ Glúten	massa espiral [sem gluten] de cavala		25,5	22,1	1,5	14,3	2,2	1,5	320,9
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	gelatina		1,5	13,7	13,6	0,0	0,0	0,0	60,8
4ª feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
	Prato	arroz de carnes [carne de porco, frango, arroz, couve, cenoura e repolho]		29,8	30,1	6,2	9,3	1,8	0,4	324,3
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve, cenoura e repolho com arroz branco		20,0	75,6	6,7	6,4	0,8	0,2	442,6
	S/ Glúten	arroz de carnes [carne de porco, frango, arroz, couve, cenoura e repolho]		29,8	30,1	6,2	9,3	1,8	0,4	324,3
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); massa (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	bolonhesa de soja [massa esparguete, soja fina, pimento, cenoura e cebola]		21,1	34,9	8,2	15,5	2,1	0,2	364,6
	Vegetariana	bolonhesa de soja [massa esparguete, soja fina, pimento, cenoura e cebola]		21,1	34,9	8,2	15,5	2,1	0,2	364,6
	S/ Glúten	bolonhesa de lentilhas [massa esparguete [sem gluten], lentilhas, pimento, cenoura e cebola]		17,3	49,5	5,5	6,2	0,9	0,2	327,0
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, pimento e cebola		0,8	3,5	3,1	0,2	0,0	0,1	18,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	frango assado com batata estufada e legumes [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,3	26,4	7,5	24,5	5,3	0,5	460,0
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, couve coração, cenoura e feijão verde]		193,0	52,8	7,1	6,4	1,0	0,3	350,6
	S/ Glúten	frango assado com batata estufada e legumes [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,3	26,4	7,5	24,5	5,3	0,5	460,0
	Salada/Legumes	incorporados: couve coração, cenoura e feijão verde		2,3	59,0	3,7	0,4	0,1	0,1	36,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



ainda que tu estejas aí e tu estejas aí e
eu esteja aqui estaremos sempre no
mesmo sítio se fecharmos os olhos
serás sempre tu e tu que me ensinarás
a nadar seremos sempre nós sob
o sol morno de julho e o véu ténue
do nosso silêncio será sempre o
teu e o teu e o meu sorriso a cair
e a gritar de alegria ao mergulhar
...

José Luís Peixoto, *excerto*



19 de março - DIA DO PAI

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos		12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	douradinhos de escamudo com arroz	sopa (aipo); douradinhos de escamudo (peixe); seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Vegetariana	seitan no forno com arroz		16,8	36,6	2,4	6,4	1,1	0,1	277,1
	S/ Glúten	douradinhos de escamudo com arroz		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Salada/Legumes	tomate, pepino e milho		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração		11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
	Prato	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	S/ Glúten	peru estufado com massa espiral s/ glúten		30,2	25,6	1,5	6,9	1,1	0,3	286,8
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada		2,8	8,7	8,2	0,0	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de feijão verde		11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	filete de solha no forno com saladinha de batata		21,9	20,9	2,6	6,7	1,0	0,4	233,6
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]	sopa (aipo); solha; vinagre (sulfitos)	12,3	45,8	3,2	7,6	1,0	0,1	305,8
	S/ Glúten	filete de solha no forno com saladinha de batata		21,9	20,9	2,6	6,7	1,0	0,4	233,6
	Salada/Legumes	pepino, tomate e cebola		0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve		8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Vegetariana	feijoada de legumes [feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] com forma de arroz branco	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	S/ Glúten	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Salada/Legumes	<u>incorporados:</u> couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de ervilhas		11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	lombo de salmão com batata estufada	sopa (aipo); salmão; vinagre (sulfitos); queque (ovo, glúten)	22,2	20,0	1,8	31,3	5,8	0,2	452,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com batata estufada		15,5	44,7	3,2	5,5	0,8	0,2	294,7
	S/ Glúten	lombo de salmão com batata estufada		22,2	20,0	1,8	31,3	5,8	0,2	452,8
	Salada/Legumes	gomos de tomate, alface e cebola		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
	Sobremesa	queque		2,9	29,3	14,9	14,1	1,7	0,0	255,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



PRIMAVERA
Arcimboldo Giuseppe
(1563)



O PASSEIO
Claude Monet
(1875)



AMENDOEIRA EM FLOR
Vincent van Gogh
(1890)



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (alpo); esparguete (glúten); carne picada (glúten); soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	esparguete à bolonhesa		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	hamburguer vegetariano com esparguete		12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	S/ Glúten	esparguete [s/glúten] à bolonhesa		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de alho francês	sopa (alpo); cavala; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]		26,8	34,3	3,9	14,4	2,1	1,7	376,0
	Vegetariana	seitan assado com arroz alegre [milho, cenoura, ervilhas]		43,8	49,4	3,1	6,7	1,0	0,3	435,4
	S/ Glúten	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]		26,8	34,3	3,9	14,4	2,1	1,7	376,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate <u>incorporados</u> : cenoura e milho		1,2	7,6	2,7	0,4	0,0	0,2	38,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (alpo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	frango estufado com massa espiral		31,5	23,9	3,2	24,6	5,3	0,4	446,8
	Vegetariana	massa de legumes [alho francês, couve-flor, grão-de-bico e feijão verde]		14,4	44,6	8,0	7,7	1,1	0,2	307,9
	S/ Glúten	frango estufado com massa espiral [s/glúten]		29,5	26,3	2,3	24,3	5,2	0,4	442,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : alho francês, couve flor e feijão verde		4,6	6,2	4,8	0,5	0,1	0,0	46,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa (alpo); ovo; vinagre (sulfitos)	13,1	21,6	7,3	1,6	0,2	0,3	125,1
	Prato	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Vegetariana	salada de feijão frade [feijão frade, batata e salsa polvilhada]		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	S/ Glúten	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Ovolactovegetariana	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola		2,5	3,9	3,3	0,2	0,0	0,0	26,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	sexta feira santa								
	Prato									
	Vegetariana									
	S/ Glúten									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



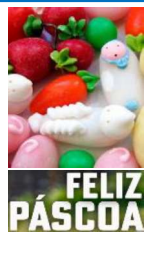
Ressurreição de Cristo
Rafael Sanzio
(1502)



Pietà de Bandini
Michelangelo Buonarroti
(c.1555)



Requiem
Wolfgang Amadeus Mozart
(1791)



FELIZ
PÁSCOA