



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos		12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	calamares no forno com arroz de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); calamares (glúten, pota); pão (glúten)	10,4	68,8	2,9	17,5	0,5	0,2	477,6
	Vegetariana	arroz de favas, couve-flor e cenoura		10,0	48,8	4,9	8,0	1,2	0,2	311,7
	Legumes	cenoura, brócolos e ervilhas		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	strogonoff de carne com cogumelos e massa	sopa (aipo, sulfitos); strogonoff (leite, glúten); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	40,7	56,7	2,8	8,3	2,0	0,4	465,0
	Vegetariana	massa de cogumelos com ervilhas e cenoura		10,7	57,4	2,9	4,8	0,8	0,1	321,9
	Salada	alface, beterraba e cenoura		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de ervilhas		12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	salada de peixe com batata, ervilha e cenoura	sopa (aipo, sulfitos); peixe; cogumelos (sulfitos); gelatina (glúten); pão (glúten)	30,2	36,0	5,7	5,2	0,8	0,5	315,0
	Vegetariana	cogumelos no forno com ervas aromáticas e arroz de feijão		10,0	48,8	4,9	8,0	1,2	0,2	311,7
	Salada	couve ripada, tomate às rodelas e milho		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa Pão	gelatina de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura e alho francês		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	perú estufado com massa	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	42,6	47,9	0,8	6,6	1,3	0,4	427,3
	Vegetariana	massa salteada com legumes		10,0	36,8	8,9	8,2	1,3	0,4	263,6
	Salada	cenoura raspada, alface e cebola		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa									
	Prato	feriado								
	Vegetariana									
	Legumes									
	Sobremesa Pão									

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	hamburguer estufado com molho de tomate	sopa (aipo, sulfitos); hamburguer (glúten, soja, sulfitos);	31,3	46,8	5,7	8,1	2,2	0,3	389,4
	Vegetariana	esparguete de soja à bolonhesa	esparguete (glúten); soja; pão (glúten)	24,6	33,6	11,6	19,3	2,7	0,2	407,3
	Legumes	tomate, milho e beterraba		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	arroz de cavala	sopa (aipo, sulfitos); cavala; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	26,3	28,0	4,1	14,4	2,2	1,6	348,9
	Vegetariana	favas estufadas com arroz		19,6	61,5	5,6	2,2	15,2	0,2	466,5
	Salada	incorporados: brócolos		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa Pão	gelatina de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	pá de porco assada com massa salteada	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	33,1	48,5	2,0	9,0	2,4	0,3	407,0
	Vegetariana	arroz de cenoura com grão e brócolos		16,1	56,0	7,4	8,4	1,1	0,2	368,7
	Legumes	brócolos, repolho e cenoura		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa									
	Prato	feriado								
	Vegetariana									
	Legumes									
	Sobremesa Pão									
6ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	nuggets no forno com arroz à Primavera	sopa (aipo, sulfitos); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); soja; pão (glúten)	12,5	32,0	1,3	9,6	0,8	0,1	267,7
	Vegetariana	jardineira de soja		26,3	39,8	10,7	19,0	2,6	0,3	437,5
	Legumes	brócolos, cenoura e couve-flor		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



Corpo de Cristo vem do latim **Corpus Christi**. Trata-se de uma "festa de guarda" com vários séculos, que se celebra sempre a uma quinta-feira. A data ocorre na **segunda quinta-feira a seguir ao Domingo de Pentecostes** e, portanto, celebra-se anualmente entre os 21 de maio e 24 de junho. Enquanto o Pentecostes é celebrado 50 dias após a Páscoa, o Corpo de Deus é celebrado 60 dias depois.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes		2,5	13,9	4,1	3,2	0,5	0,2	94,6
	Prato	empadão de arroz com atum	sopa (aipo, sulfitos); atum; salsichas de soja (glúten, ovo, soja); pão (glúten)	26,8	29,8	3,9	17,2	1,6	1,1	383,4
	Vegetariana	salsichas de soja com molho de tomate e arroz branco		21,2	42,2	3,9	27,2	3,2	2,1	502,8
	Salada	alface, couve roxa e cebola		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		11,8	44,0	3,6	3,8	0,5	0,2	259,5
	Prato	massa à lavrador	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); chouriço de carne (soja); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	38,9	55,8	3,4	8,5	2,2	0,3	454,7
	Vegetariana	cogumelos e curgete no forno com massa		6,6	31,3	3,8	4,1	0,7	0,2	191,4
	Legumes	cenoura, milho e brócolos		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	red fish estufado com molho e cenoura e arroz	sopa (aipo, sulfitos); red fish; pão (glúten)	23,1	30,7	4,6	4,8	0,7	0,6	260,8
	Vegetariana	feijão frade estufado com cenoura, tomate e batata		22,7	88,1	7,9	1,3	0,4	0,3	463,7
	Legumes	cenoura raspada, tomate e beterraba		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									
5ª-feira	Sopa	de brócolos		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	frango assado com macarronete	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); esparguete (glúten); soja; pão (glúten)	42,6	47,9	0,8	6,6	1,3	0,4	427,3
	Vegetariana	esparguete de soja com molho de tomate		24,6	33,6	11,6	19,3	2,7	0,2	407,3
	Legumes	tomate, alface e pepino		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									
6ª-feira	Sopa	de couve flor		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	saladinha colorida de pescada	sopa (aipo, sulfitos); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	30,2	36,0	5,7	5,2	0,8	0,5	315,0
	Vegetariana	ervilhas estufadas com arroz de legumes		11,9	51,8	3,8	4,0	0,6	0,2	296,2
	Legumes	cenoura, couve e pimento		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Sobremesa	pudim		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	massa à italiana (fiambre, ovo, ervilha e milho)	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); ovo; fiambre (glúten, soja, leite); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	18,3	18,7	5,8	18,6	4,7	1,6	316,1
	Vegetariana	massa de açafrão com cogumelos e cenoura		7,2	37,4	3,2	4,2	0,7	0,2	220,4
	Salada	alface, couve e milho		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									
3ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	filetes de pescada com molho de cenoura e arroz	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; pão (glúten)	26,9	24,7	3,7	7,1	1,1	0,4	272,1
	Vegetariana	vegetais (cenoura, feijão verde e couve-flor) com arroz de ervilhas		9,6	56,3	6,6	6,7	1,0	0,3	329,1
	Legumes	tomate, couve lombarda e pimento		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									
4ª-feira	Sopa	de couve coração		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	massa de carnes	sopa (sulfitos); massa (glúten); soja; pão (glúten)	40,7	65,2	3,2	7,8	1,8	0,4	494,4
	Vegetariana	massada de soja		20,2	26,0	8,2	14,9	2,0	0,2	318,4
	Salada	beterraba, cenoura e tomate		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	pescada à Gomes de Sá	sopa (aipo, sulfitos); pescada; ovo; leite creme (leite); pão (glúten)	33,0	50,8	3,4	3,7	0,5	0,7	374,1
	Vegetariana	salada russa com legumes e lentilhas		18,7	53,8	4,0	7,6	1,1	0,3	364,0
	Legumes	feijão verde, ervilha e cenoura		4,2	12,0	12,0	3,2	1,3	0,1	92,4
	Sobremesa	leite creme		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	pá de porco assada com arroz de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	40,7	65,2	3,2	7,8	1,8	0,4	494,4
	Vegetariana	rancho vegetariano		20,8	57,8	13,5	11,4	1,6	0,4	419,3
	Legumes	alface, tomate e pepino		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

