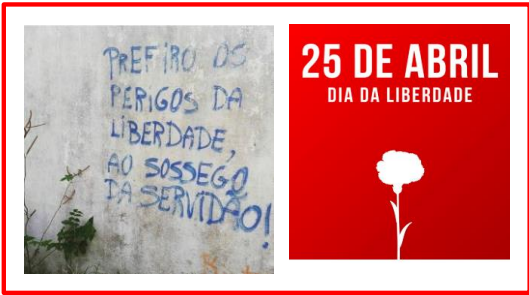


			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	de feijão verde	carne picada de vaca (glúten; soja, sulfitos); massa (glúten); soja; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	17,5	26,0	10,2	1,7	0,2	0,5	144,8
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		30,1	30,3	2,7	13,1	3,3	0,6	363,4
	Vegetariana	bolonhesa de soja com cogumelos e massa esparguete		26,4	41,7	6,9	19,8	2,7	0,4	453,7
	Salada/Legumes	juliana de couve, couve roxa e pepino		4,7	6,3	5,6	0,5	0,1	0,0	46,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	filete de pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	20,3	30,8	10,4	1,8	0,1	0,5	176,9
	Normal	filetes de pescada no forno com arroz de cenoura		27,6	40,3	7,8	16,3	2,4	1,0	421,2
	Vegetariana	salada de 3 feijões com arroz de cenoura		19,6	71,9	4,8	15,3	2,2	0,5	509,5
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho		3,9	11,2	1,6	1,1	0,1	0,3	69,7
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/3,0	16,7/27,5	16,7/27,2	0,5/0,0	0,1/0,0	0,0/0,0	75,6/121,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de alho francês	massa (glúten); strogonoff [cogumelos (sulfitos); molho bechamel (glúten, leite)]; pão (glúten)	18,1	26,6	10,8	1,8	0,2	0,5	150,6
	Normal	perna de frango no forno com massa espiral		41,2	31,4	3,7	12,3	2,2	0,8	403,6
	Vegetariana	strogonoff de cogumelos e lentilhas com massa espiral		21,6	57,8	2,5	8,6	1,4	0,4	401,8
	Salada/Legumes	cenoura, beterraba e tomate		2,3	10,0	9,8	0,2	0,0	0,4	50,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

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.



MUNICÍPIO DE BRAGA

Semana de 28 a 2 de maio de 2025

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	cavala; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	Normal	arroz de cavala com cenoura e milho		29,7	51,8	4,7	17,4	2,6	2,1	486,9
	Vegetariana	arroz de lentilhas com cenoura e milho		22,0	89,8	5,5	9,4	1,4	0,4	541,5
	Salada/Legumes	curgete, cogumelos e feijão verde salteados		4,6	5,6	4,6	0,9	0,3	0,0	48,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de brócolos e couve flor	massa (glúten); chouriço (leite, soja); pão (glúten)	23,4	28,5	12,6	2,5	0,2	0,5	186,0
	Normal	rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, chouriço, grão de bico, massa macarronete e legumes)		36,8	43,3	7,7	17,3	4,1	1,0	477,1
	Vegetariana	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)		16,6	53,6	8,3	10,4	1,3	0,3	376,1
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, couve lombarda e repolho		4,7	9,5	4,3	0,6	0,0	0,1	61,0
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora	filete de red- fish; crepes vegetarianos: (glúten, soja, sésamo); pão (glúten)	16,5	24,7	9,4	1,6	0,2	0,5	135,4
	Normal	filetes de red-fish no forno com arroz branco		29,2	45,5	5,3	18,3	2,8	0,8	467,5
	Vegetariana	crepes vegetarianos (soja, couve, cenoura e feijão verde) no forno com arroz de ervilhas		10,0	61,9	6,6	12,3	2,2	0,2	404,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		3,8	8,2	8,2	0,4	0,0	0,3	50,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	almôndegas de aves: (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	16,3	23,7	8,6	1,5	0,1	0,4	129,8
	Normal	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com molho de tomate e massa esparguete		23,0	36,3	2,7	24,7	1,2	0,4	462,7
	Vegetariana	ervilhas estufadas com cenoura e pimento e massa esparguete		17,0	48,3	9,1	9,1	1,4	0,6	346,9
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e milho		3,7	15,1	5,1	0,8	0,0	0,3	80,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

1º de Maio: Dia do Trabalhador

