

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	PR (g)	SAL (g)		
2ª	Almoço	Sopa										
		Carne										
		Peixe										
		Dieta										
		Veg										
	Jantar	Sopa										
		Carne										
		Peixe										
		Dieta										
		Veg										
3ª	Almoço	Sopa										
		Carne										
		Peixe										
		Dieta										
		Veg										
	Jantar	Sopa										
		Carne										
		Peixe										
		Dieta										
		Veg										
4ª	Almoço	Sopa										
		Carne										
		Peixe										
		Dieta										
		Veg										
	Jantar	Sopa										
		Carne										
		Peixe										
		Dieta										
		Veg										
5ª	Almoço	Sopa										
		Carne										
		Peixe										
		Dieta										
		Veg										
	Jantar	Sopa										
		Carne										
		Peixe										
		Dieta										
		Veg										
6ª	Almoço	Sopa										
		Carne										
		Peixe										
		Dieta										
		Veg										
	Jantar	Sopa										
		Carne										
		Peixe										
		Dieta										
		Veg										
Sª	Almoço	Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2	
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Bacalhau à brás	* 2,3	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta	Vitela estufada simples	*	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg	Lasanha de legumes	*1,2,4,6,10	626	149	4	1	23	2	5	1
	Jantar	Sopa	Legumes	*								
		Carne	Strogonoff com arroz	*6	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Empadão de atum	*1,2,3,4,6,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Soja estufada com cenoura e ervilhas	*4	627	193	6	2	17	2	6	0
Dº	Almoço	Sopa	Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2
		Carne	Frango assado com Batata Frita e Arroz	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Caldeirada de Potas	*3,7,12,14	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Hambúrguer de aves grelhado com Massa	*1,2,4,14	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Ervilhas com ovos escalfados	*2	283	67	3	0	6	2	3	1
	Jantar	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne	Bifes de porco com cogumelos	*1,6	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Red-fish no forno	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Solha no forno com arroz	*3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Pataniscas de legumes	*1,2	372	89	2	1	12	2	5	0