



2.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de cenoura e agrião
Sopa 2	Creme de cenoura e agrião com vitela
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

Kcal	Kl	Lípidos	AG sat.	HC	Açúç.	Prot.	Sal
52	219	0	0	11	11	0	0
45	190	0	0	9	1	1	0
53	221	1	0	7	1	3	0,1
52	219	0	0	7	1	3	0
104	435	5	1	34	9	8	0,1
95	397	2	1	18	12	1	0,1

3.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de espinafres e alho francês
Sopa 2	Creme de espinafres e alho francês com red-fish ⁽⁴⁾ ou frango
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	logurte natural ⁽⁷⁾ c/ fruta e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

52	219	0	0	11	11	0	0
44	185	0	0	8	1	1	0
48	199	0	0	8	1	3	0,1
51	213	1	0	8	1	3	0
52	219	0	0	7	1	3	0
77	321	5	1	34	9	8	0,2
95	397	2	1	18	12	1	0,1

4.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de nabiças
Sopa 2	Creme de nabiças com peru
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

52	219	0	0	11	11	0	0
47	195	0	0	9	1	1	0
53	222	1	0	8	1	3	0
52	219	0	0	7	1	3	0
104	435	5	1	34	9	8	0,1
95	397	2	1	18	12	1	0,1

5.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de abóbora com feijão verde
Sopa 2	Creme de abóbora com feijão verde com pescada ⁽⁴⁾ ou vitela
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	logurte natural ⁽⁷⁾ c/ fruta e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

52	219	0	0	11	11	0	0
44	183	0	0	8	1	1	0
47	197	0	0	8	1	3	0
56	232	1	0	8	1	3	0
52	219	0	0	7	1	3	0
77	321	5	1	34	9	8	0,2
95	397	2	1	18	12	1	0,1

6.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de alho francês e cenoura
Sopa 2	Creme de alho francês e cenoura e frango
Sobremesa	Banana
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

52	219	0	0	11	11	0	0
44	182	0	0	8	1	1	0
50	209	0	0	8	1	3	0
61	255	0	0	13	12	1	0
104	435	5	1	34	9	8	0,1
95	397	2	1	18	12	1	0,1

Alergénios: (1)Cereais c/ glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Os valores nutricionais apresentados são por 100g.

