



EMENTA

5.^a semana

			Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
	PRATO	Pá de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	101	424	4	1	10	1	7	0,1
	DIETA DO DIA	Frango corado com arroz de cenoura e salada	126	527	6	1	10	1	8	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
3. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Aveludado de curgete e cenoura	32	133	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo e cebola) ⁽³⁾⁽⁴⁾ com salada de alface, tomate e couve-roxa	69	287	2	0	5	1	6	0,1
	DIETA DO DIA	Medalhão de pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata e cenoura	85	355	2	0	9	1	7	0,2
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	80	335	0	0	20	20	0	0,1
4. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de couve-lombarda	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Legumes da horta (lombardo, feijão encarnado, cenoura e curgete) estufados com massa ⁽¹⁾	80	357	1	0	12	1	4	0,1
	DIETA DO DIA	Peru estufado simples com massa ⁽¹⁾ e legumes	95	398	3	1	9	1	7	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
5. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Creme de abóbora e curgete	69	289	2	0	9	1	3	0,1
	PRATO	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	137	575	4	0	0	8	8	0,5
	DIETA DO DIA	Arroz de peixe simples ⁽⁴⁾	114	476	2	0	17	0	6	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de cenoura e couve-coração	32	133	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Frango no forno com massa salteada (azeite, alho e orégãos) ⁽¹⁾ e legumes (cenoura, milho e couve-flor)	123	516	6	1	9	2	8	0,1
	DIETA DO DIA	Frango no forno simples com batata corada simples	156	654	8	2	11	1	10	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0



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

Devido a possíveis variações nos ingredientes e à presença de todos os alérgenos no local de confeção, os componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

Os valores nutricionais apresentados são por 100g.