



SEMANA 5

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2.ª FEIRA	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	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) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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 ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e cenoura	85	355	2	0	9	1	7	0,2
	Sobremesa	Gelatina vegetal ⁽⁷⁾	80	335	0	0	20	20	0	0,1
4.ª FEIRA	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	Sopa	Sopa de lombardo	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	Prato	Legumes da horta (lombardo, feijão encarnado, cenoura e curgete) estufados com massa ⁽¹⁾	85	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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	Sopa	Creme de grão e cenoura com coentros	69	289	2	0	9	1	3	0,1
	Prato	Arroz de peixe com coentros (peixe pampo) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e salada de alface, cenoura e couve-roxa	86	360	2	0	12	1	6	0,1
	Dieta do dia	Arroz de peixe simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	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) Tremçoço; (14) Moluscos.

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

