



SEMANA 5

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Pá de porco estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino

Dieta do dia Frango corado com arroz de cenoura e salada

Sobremesa Fruta da época

3.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sopa	Aveludado de curgete e cenoura
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo e cebola) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ com salada de alface, tomate e couve-roxa
Dieta do dia	Medalhão de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e cenoura
Sobremesa	Gelatina vegetal ⁽⁷⁾

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de couve-lombarda
Prato	Legumes da horta (lombardo, feijão encarnado, cenoura e curgete) estufados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com massa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
Dieta do dia	Peru estufado simples ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa ⁽¹⁾ e legumes
Sobremesa	Fruta da época

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sopa	Creme de grão e cenoura com coentros ⁽¹³⁾
Prato	Arroz de peixe com coentros (peixe pampo) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e salada de alface, cenoura e couve-roxa
Dieta do dia	Arroz de peixe simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
Sobremesa	Fruta da época

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de cenoura e couve-coração
Prato	Frango no forno com massa salteada (azeite, alho e orégãos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e legumes (cenoura, milho e couve-flor)
Dieta do dia	Frango no forno simples com batata corada simples ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
42	176	1	0	7	0	1	0,2
101	424	4	1	10	1	7	0,1
126	527	6	1	10	1	8	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
272	1140	1	0	54	2	9	1,5
32	133	1	0	4	1	1	0,1
69	287	2	0	5	1	6	0,1
85	355	2	0	9	1	7	0,2
80	335	0	0	20	20	0	0,1
272	1140	1	0	54	2	9	1,5
32	134	1	0	4	1	1	0,1
85	357	1	0	12	1	4	0,1
95	398	3	1	9	1	7	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
272	1140	1	0	54	2	9	1,5
69	289	2	0	9	1	3	0,1
86	360	2	0	12	1	6	0,1
114	476	2	0	17	0	6	0,2
39	163	0	0	8	8	0	0
272	1140	1	0	54	2	9	1,5
32	133	1	0	4	1	1	0,1
123	516	6	1	9	2	8	0,1
156	654	8	2	11	1	10	0,2
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.

