



EMENTA

1.^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 abóbora e cenoura	30	124	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Carne de porco estufada com legumes (ervilhas, curgete e cenoura) e macarrão ⁽¹⁾	106	444	3	1	11	1	8	0,1
	DIETA DO DIA	Vitela estufada simples com macarrão ⁽¹⁾ e legumes	101	423	3	1	11	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	Creme de ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
	PRATO	Bacalhau com natas (batata cozida) ⁽⁴⁾ e salada de alface, tomate e couve-roxa	100	418	4	2	9	1	7	0,7
	DIETA DO DIA	Peixe cozido ⁽⁴⁾ com batata e brócolos	74	310	0	0	10	1	7	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
4. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de alho-francês	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Chili de legumes ⁽⁶⁾ com arroz branco e salada de alface	92	385	1	0	13	1	5	0,1
	DIETA DO DIA	Peru estufado simples com arroz e legumes (cenoura e curgete)	115	481	4	1	12	1	8	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 cenoura e couve-lombarda	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Massinha de peixe (granadeiro ou tamboril) com cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾	98	411	2	0	17	3	3	0,1
	DIETA DO DIA	Salmão corado ⁽⁴⁾ com batata e legumes	128	537	7	0	9	1	7	0,1
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	80	335	0	0	20	20	0	0,1
6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de grão com agrião	69	289	2	0	9	1	3	0,1
	PRATO	Frango corado com arroz de feijão-verde e salada de alface, cenoura e beterraba	131	548	5	1	13	1	8	0,1
	DIETA DO DIA	Frango corado com arroz de feijão-verde e salada	133	556	6	1	12	1	7	0,1
	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.

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.

