



SEMANA 1

2.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme 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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de grão com agrião	69	289	2	0	9	1	3	0,1
Prato	Bacalhau com natas (com batata cozida) ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ e salada de alface, tomate e couve-roxa	100	418	4	2	9	1	7	0,7
Dieta do dia	Peixe cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de alho-francês ⁽⁹⁾	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Chili de legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ com arroz branco e salada de alface	69	290	1	0	10	1	4	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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa Juliana ⁽⁹⁾	30	126	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Massinha de peixe (granadeiro ou tamboril) com cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	98	411	2	0	17	3	3	0,1
Dieta do dia	Salmão corado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e legumes	128	537	7	0	9	1	7	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal ⁽⁷⁾	80	335	0	0	20	20	0	0,1

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
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.

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.

