



SEMANA 1

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de abóbora e cenoura
Prato	Carne de porco estufada com legumes (ervilhas, curgete e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾
Dieta do dia	Vitela estufada simples ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾ e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
30	124	1	0	4	1	1	0,1
106	444	3	1	11	1	8	0,1
101	423	3	1	11	1	8	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

3.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Bacalhau com natas (batata cozida) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada de alface, tomate e couve-roxa
Dieta do dia	Peixe cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e brócolos
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
42	176	1	0	7	0	1	0,2
100	418	4	2	9	1	7	0,7
74	310	0	0	10	1	7	0,2
39	163	0	0	8	8	0	0

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de alho-francês ⁽⁹⁾
Prato	Chili de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco e salada de alface
Dieta do dia	Peru estufado simples ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz e legumes (cenoura e curgete)
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
31	130	1	0	4	1	1	0,1
69	290	1	0	10	1	4	0,1
115	481	4	1	12	1	8	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Creme de cenoura e couve-lombarda
Prato	Massinha de peixe (granadeiro ou tamboril) com cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾
Dieta do dia	Salmão corado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e legumes
Sobremesa	Gelatina vegetal ⁽⁷⁾

197	824	1	0	41	1	6	0,9
32	134	1	0	4	1	1	0,1
98	411	2	0	17	3	3	0,1
128	537	7	0	9	1	7	0,1
80	335	0	0	20	20	0	0,1

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de grão com agrião ⁽¹³⁾
Prato	Frango corado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de feijão-verde e salada de alface, cenoura e beterraba
Dieta do dia	Frango corado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de feijão-verde e salada
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
69	289	2	0	9	1	3	0,1
131	548	5	1	13	1	8	0,1
133	556	6	1	12	1	7	0,1
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.

