



EMENTA

2.^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	Creme de feijão-branco e cenoura	77	322	1	0	12	1	3	0,1
	PRATO	Atum com massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾⁽⁴⁾ e legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)	122	510	5	1	13	1	7	0,3
	DIETA DO DIA	Peixe cozido ⁽⁴⁾ com batata e legumes cozidos	66	277	1	0	9	1	6	0,2
	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	Sopa de couve-lombarda	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Pastelão de ovo e frango ⁽³⁾⁽⁷⁾ com arroz alegre (milho e cenoura) e salada de alface, tomate e pepino	96	403	4	1	11	1	5	0,1
	DIETA DO DIA	Frango corado simples com arroz e brócolos	143	596	5	1	14	0	9	0,1
	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	Creme de couve-flor e coentros	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Tranche de pescada no forno ⁽⁴⁾ com batatinha corada e legumes salteados (cenoura, ervilhas e curgete)	71	297	2	0	7	1	5	0,1
	DIETA DO DIA	Medalhão de pescada corado no forno ⁽⁴⁾ com batata e legumes	81	339	2	0	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⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de espinafres	33	138	2	0	3	0	1	0,1
	PRATO	Esparguete ⁽¹⁾ à bolonhesa com cenourinhas salteadas	110	473	3	1	11	1	9	0,2
	DIETA DO DIA	Peru estufado simples com massa ⁽¹⁾ e cenoura	113	473	3	1	11	1	9	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Creme de abóbora e curgete	27	113	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Pescada frita ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura	144	601	4	1	18	1	8	0,3
	DIETA DO DIA	Filete de peixe no forno simples ⁽⁴⁾ com arroz branco e cenoura cozida	119	499	2	1	14	1	10	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 rijá; (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.

