



## SEMANA 2

			Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
<b>2.a FEIRA</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e coentros	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	<b>Prato</b>	Atum com massa fusilli <sup>(1)(4)</sup> e salada de legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)	122	510	5	1	13	1	7	0,3
	<b>Dieta do dia</b>	Peixe cozido <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata e legumes cozidos	66	277	1	0	9	1	6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
<b>3.a FEIRA</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	<b>Prato</b>	Pastelão de ovo com fiambre <sup>(1)(3)(6)(7)</sup> e arroz alegre (milho e cenoura) com salada de alface, tomate e pepino	103	431	4	1	12	1	5	0,1
	<b>Dieta do dia</b>	Frango corado simples com arroz e brócolos	143	596	5	1	14	0	9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
<b>4.a FEIRA</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	<b>Sopa</b>	Creme de feijão-branco e cenoura	77	322	1	0	12	1	3	0,1
	<b>Prato</b>	Tranche de pescada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatinha corada e legumes salteados (cenoura, ervilhas e curgete)	71	297	2	0	7	1	5	0,1
	<b>Dieta do dia</b>	Medalhão de pescada corado no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata e legumes	81	339	2	0	9	1	7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
<b>5.a FEIRA</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres	33	138	2	0	3	0	1	0,1
	<b>Prato</b>	Rolo de carne (misto) <sup>(1)(3)(6)</sup> com esparguete <sup>(1)</sup> e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)	94	393	3	0	14	2	3	0,1
	<b>Dieta do dia</b>	Peru estufado simples com massa <sup>(1)</sup> e cenoura	113	473	3	1	11	1	9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
<b>6.a FEIRA</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e curgete	27	113	1	0	4	1	1	0,1
	<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(4)(7)(14)</sup> com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	137	575	4	0	19	1	6	0,5
	<b>Dieta do dia</b>	Salada de salmão <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata e cenoura	156	653	9	0	11	1	7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	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 rijã; (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.