



SEMANA 2

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Creme de couve-flor e coentros
Prato	Atum com massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)
Dieta do dia	Peixe cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
31	130	1	0	4	1	1	0,1
122	510	5	1	13	1	7	0,3
66	277	1	0	9	1	6	0,2
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	Sopa de couve-lombarda
Prato	Pastelão de ovo com fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz alegre (milho e cenoura) com salada de alface, tomate e pepino
Dieta do dia	Frango corado simples ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz e brócolos
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
32	134	1	0	4	1	1	0,1
103	431	4	1	12	1	5	0,1
143	596	5	1	14	0	9	0,1
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	Creme de feijão-branco e cenoura ⁽¹³⁾
Prato	Tranche de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatinha corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e legumes salteados (cenoura, ervilhas e curgete)
Dieta do dia	Medalhão de pescada corado no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e legumes
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
77	322	1	0	12	1	3	0,1
71	297	2	0	7	1	5	0,1
81	339	2	0	9	1	7	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	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾
Prato	Rolo de carne (misto) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)
Dieta do dia	Peru estufado simples ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
33	138	2	0	3	0	1	0,1
94	393	3	0	14	2	3	0,1
113	473	3	1	11	1	9	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Creme de abóbora e curgete
Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba
Dieta do dia	Salada de salmão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
27	113	1	0	4	1	1	0,1
137	575	4	0	19	1	6	0,5
156	653	9	0	11	1	7	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0



Alérgenos: (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) Tremço; (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.



V0

