



SEMANA 2

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal		
2.a FEIRA	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		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	Atum com massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)		122	510	5	1	13	1	7	0,3
	Dieta do dia	Peixe cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		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 ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		197	824	1	0	41	1	6	0,9
	Sopa	Creme de feijão-branco e cenoura ⁽¹³⁾		77	322	1	0	12	1	3	0,1
	Prato	Tranche de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatinha corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ 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 ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		197	824	1	0	41	1	6	0,9
	Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾		33	138	2	0	3	0	1	0,1
	Prato	Rolo de carne (misto) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)		94	393	3	0	14	2	3	0,1
	Dieta do dia	Peru estufado simples ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		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	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba		137	575	4	0	19	1	6	0,5
	Dieta do dia	Salada de salmão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e cenoura		156	653	9	0	11	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.