



EMENTA

3.^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 legumes	29	121	1	0	3	1	1	0,1
	PRATO	Feijoada de legumes e soja ⁽⁶⁾ com arroz branco	97	121	1	0	14	1	5	0,1
	DIETA DO DIA	Frango corado com arroz branco e legumes cozidos	142	593	5	1	14	0	9	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 cenoura e curgete	32	133	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Salada de salmão com massa <i>fusilli</i> tricolor, ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽⁴⁾	149	621	8	0	12	1	7	0,1
	DIETA DO DIA	Salmão ⁽⁴⁾ no forno com batata corada e legumes	128	537	7	0	9	1	7	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 lentilhas	70	292	1	0	10	1	4	0,1
	PRATO	Arroz de pato ⁽³⁾ com salada de alface, cenoura e pepino	143	600	5	1	15	0	9	0,4
	DIETA DO DIA	Cubinhos de frango salteados com cenoura, arroz e salada	127	530	5	1	12	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 nabijas	32	134	2	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com grão ⁽³⁾⁽⁴⁾ e salada de alface e tomate	94	393	2	0	8	1	10	0,8
	DIETA DO DIA	Medalhão de pescada ⁽⁴⁾ estufado simples com batata cozida e legumes	81	339	2	0	8	1	8	0,1
	SOBREMESA	Pudim ⁽⁷⁾	93	389	1	1	19	15	2	0
6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Creme de feijão com couve-portuguesa	59	248	1	0	8	1	3	0,1
	PRATO	Tirinhas de peru com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e arroz branco com salada de alface, cenoura e beterraba	81	337	0	0	18	1	2	0,1
	DIETA DO DIA	Tirinhas de peru simples com arroz e salada	78	325	1	0	14	1	2	0,2
	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.

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.

