



SEMANA 3

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Massinha gratinada de legumes (lasanha desconstruída) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ com salada de alface e couve-roxa
Dieta do dia	Frango corado com massa ⁽¹⁾ e salada
Sobremesa	Fruta da época

3.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sopa	Creme de curgete
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola) ⁽³⁾⁽⁴⁾ com grão e salada de alface e tomate
Dieta do dia	Medalhão de pescada corada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e legumes
Sobremesa	Fruta da época

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Arroz de pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹³⁾ com salada de alface, cenoura e pepino
Dieta do dia	Cubinhos de frango salteados com cenoura, arroz e salada
Sobremesa	Fruta da época

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾
Prato	Salada de salmão com massa fusilli tricolor, ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
Dieta do dia	Salmão corado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida e legumes cozidos
Sobremesa	Pudim ⁽⁷⁾

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de feijão com couve-portuguesa
Prato	Tirinhas de peru com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e arroz branco com salada de alface, cenoura e beterraba
Dieta do dia	Tirinhas de peru simples com arroz e salada
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
272	1140	1	0	54	2	9	1,5
42	176	1	0	7	0	1	0,2
85	356	3	1	11	2	3	0,1
125	521	5	1	11	1	8	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
272	1140	1	0	54	2	9	1,5
33	140	2	0	4	1	1	0,1
94	393	2	0	8	1	10	0,8
81	339	2	0	9	1	7	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
272	1140	1	0	54	2	9	1,5
32	134	2	0	4	1	1	0,1
143	600	5	1	15	0	9	0,4
127	530	5	1	12	1	7	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
272	1140	1	0	54	2	9	1,5
29	121	1	0	3	1	1	0,1
148	621	8	0	12	1	7	0,1
128	537	7	0	9	1	7	0,1
93	389	1	1	19	15	2	0
272	1140	1	0	54	2	9	1,5
59	248	1	0	8	1	3	0,1
81	337	0	0	18	1	2	0,1
78	325	1	0	14	1	2	0,2
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) Tremoço; (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.

