



EMENTA

4.^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	Sopa de couve-lombarda e cenoura	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Empadão de pescada ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ com salada de alface e tomate	85,4	357,3	2,9	0,8	7,4	1,7	6,9	0,1
	DIETA DO DIA	Medalhão de pescada no forno simples ⁽⁴⁾ com batata e salada	97	405	2	0	11	1	8	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	Creme de feijão-vermelho e cenoura	77	322	1	0	12	1	3	0,1
	PRATO	Rolo de carne (misto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)	94	393	3	0	14	2	3	0,1
	DIETA DO DIA	Tirinhas de frango estufada simples ⁽¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾	138	577	6	1	12	1	9	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	Sopa de abóbora e espinafres	28	119	1	0	3	1	1	0,1
	PRATO	Arroz de atum com coentros ⁽⁴⁾ e salada de alface, cenoura e beterraba	113	471	4	0	13	1	6	0,3
	DIETA DO DIA	Peixe corado ⁽⁴⁾ com arroz e salada	99	414	2	0	13	0	6	0,2
	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	Aveludado de brócolos e batata doce	36	149	2	0	3	1	1	0,1
	PRATO	Jardineira de peru com legumes	69	289	1	0	11	2	2	0,1
	DIETA DO DIA	Peru estufado com batata corada simples e brócolos	82	341	2	1	8	1	7	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Canja de galinha ⁽¹⁾	67	280	3	1	6	0	3	0,1
	PRATO	Feijoada de pote ⁽¹⁴⁾ com arroz branco e salada de alface	122	508	3	1	16	1	6	0,3
	DIETA DO DIA	Filete de pescada corado ⁽⁴⁾ com arroz e legumes	84	350	1	0	11	1	8	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) Tremoço; (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.