



SEMANA 4

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	Sopa de couve-lombarda e cenoura	32	134	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Empadão de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ 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 ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de feijão vermelho e cenoura ⁽¹³⁾	77	322	1	0	12	1	3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com cenourinhas salteadas	110	460	4	1	10	1	7	0,2
Dieta do dia	Tirinhas de frango estufada simples ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	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 ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	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 ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69	289	1	0	11	2	2	0,1
Dieta do dia	Peru estufado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	67	280	3	1	6	0	3	0,1
Prato	Filetes de peixe no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa	98	409	2	0	13	1	7	0,2
Dieta do dia	Filete de pescada corado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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) 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.

