



EMENTA

6.^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 cenoura e alho-francês	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Filetes de peixe (<i>Red-fish</i>) no forno ⁽⁴⁾ com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa	88	369	2	0	12	1	5	0,2
	DIETA DO DIA	Filete de peixe estufado simples ⁽⁴⁾ com arroz e legumes cozidos	99	415	2	0	18	1	2	0,1
	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 feijão-branco e couve-coração	59	247	1	0	7	1	3	0,1
	PRATO	Massinha de frango com legumes (cenoura e curgete) ⁽¹⁾ e salada de alface e tomate	86	360	1,6	0,3	9,7	1,4	7,7	0,1
	DIETA DO DIA	Hambúrguer de aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com salada de batata (batata e cenoura)	110	461	2	0	11	1	11	0,2
	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 couve-flor e cenoura	34	142	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Hambúrguer de peixe ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba	96	402	2	0	16	1	4	0,2
	DIETA DO DIA	Medalhão de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz e salada	100	418	2	0	13	1	7	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	Creme de cenoura com nabiças	31	131	1	0	41	1	6	0,9
	PRATO	Rancho de peru (massa, peru, couve, grão-de-bico e cenoura) ⁽¹⁾	98	408	2	0	11	1	7	0,1
	DIETA DO DIA	Tirinhas de peru estufadas simples com massa ⁽¹⁾	117	489	4	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⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Creme de brócolos	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Salada russa com atum (batata, atum, feijão-frade e cenoura) ⁽⁴⁾	133	556	4	1	12	1	10	0,4
	DIETA DO DIA	Peixe cozido ⁽⁴⁾ com batata	100	417	2	0	12	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 rijã; (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.

