



SEMANA 6

			Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2.ª FEIRA	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	Sopa	Creme de abóbora	28	116	1	0	3	1	1	0,1
	Prato	Feijoada de pota ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco e salada de alface	122	508	3	1	16	1	6	0,3
	Dieta do dia	Pescada estufada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	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	75	313	2	0	7	1	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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	34	142	1	0	4	1	1	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	108	450	4	1	16	1	2	0,4
	Dieta do dia	Medalhão de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	Sopa	Sopa de feijão encarnado e couve-portuguesa	59	248	1	0	8	1	3	0,1
	Prato	Almôndegas mistas com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾ e esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)	82	343	4	1	5	1	7	0
	Dieta do dia	Tirinhas de frango estufadas simples com massa ⁽¹⁾	109	457	2	0	12	1	10	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
6.ª FEIRA	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	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 ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata	100	417	2	0	12	1	8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0



Alérgénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Os valores nutricionais apresentados são por 100g.