



SEMANA 6

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	Creme de abóbora	28	116	1	0	3	1	1	0,1
Prato	Feijoada de pota ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco e salada de alface	122	508	3	1	16	1	6	0,3
Dieta do dia	Pescada estufada simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de feijão branco e couve-coração ⁽¹³⁾	59	247	1	0	7	1	3	0,1
Prato	Massinha de frango com legumes (cenoura e curgete) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	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	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de feijão encarnado e couve-portuguesa ⁽¹³⁾	59	248	1	0	8	1	3	0,1
Prato	Almôndegas mistas com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)	82	343	4	1	5	1	7	0
Dieta do dia	Tirinhas de frango estufadas simples ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	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⁾⁽¹³⁾	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



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) 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.



V0

