



EMENTA

7.^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 feijão-verde	33	138	1	0	41	1	1	0,1
	PRATO	Roti de peru com massa primavera (fusilli, cenoura e milho) ⁽¹⁾ e salada de alface	109	454	2	0	14	1	8	0,2
	DIETA DO DIA	Peru estufado simples com massa ⁽¹⁾ e salada	96	402	3	1	9	1	7	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	Creme de abóbora e ervilhas	34	142	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Arroz de peixe e legumes com coentros ⁽⁴⁾ e salada de alface	95	399	2	0	13	1	7	0,1
	DIETA DO DIA	Filetes de pescada no forno simples ⁽⁴⁾ com arroz branco e cenoura	110	459	2	0	15	1	8	0,32
	SOBREMESA	Pudim ⁽⁷⁾	93	389	1	1	19	15	2	0
4. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de alho-francês	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Vitela estufada com puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e legumes salteados ripados (curgete e cenoura)	142	592	6	2	12	2	10	0,2
	DIETA DO DIA	Vitela estufada simples com batata e legumes salteados	104	592	6	2	12	2	10	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 e agrião	34	143	2	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Massa de salmão (penne, salmão e legumes) ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com salada de alface	140	585	7	0	11	1	7	0,1
	DIETA DO DIA	Salmão corado ⁽⁴⁾ no forno com arroz	202	845	12	0	14	0	9	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0
6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de cenoura e grão	69	289	2	0	9	1	3	0,9
	PRATO	Legumes à Brás (legumes variados, batata-palha, ovo) ⁽³⁾⁽⁷⁾ com salada de alface, tomate e couve-roxa	216	901	16	3	15	2	4	0,8
	DIETA DO DIA	Frango no forno simples com batata corada e brócolos cozidos	136	568	7	1	10	1	9	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 alergénios no local de confeção, os componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda

Os valores nutricionais apresentados são por 100g.