



SEMANA 7

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de cenoura e grão ⁽¹³⁾
Prato	Roti de peru ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa primavera (fusilli, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾ e salada de alface
Dieta do dia	Peru estufado simples ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açú.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
69	289	2	0	9	1	3	0,1
109	454	2	0	14	1	8	0,2
96	402	3	1	9	1	7	0,1
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⁾
Sopa	Crema de abóbora e ervilhas
Prato	Filetes de pescada no forno com limão e alecrim ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , arroz branco e cenoura salteada
Dieta do dia	Filetes de pescada no forno simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco e cenoura
Sobremesa	Pudim ⁽⁷⁾

197	824	1	0	41	1	6	0,9
34	142	1	0	4	1	1	0,1
104	436	2	0	14	1	7	0,3
110	459	2	0	15	1	8	0,32
93	389	1	1	19	15	2	0

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de alho-francês ⁽⁹⁾
Prato	Vitela estufada com puré de batata ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e legumes salteados ripados (curgete e cenoura)
Dieta do dia	Frango estufado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batata e legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
31	130	1	0	4	1	1	0,1
142	592	6	2	12	2	10	0,2
106	443	5	1	8	2	7	0,2
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⁾
Sopa	Crema de cenoura e agrião
Prato	Massa de salmão (penne, salmão e legumes) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com salada de alface
Dieta do dia	Salmão corado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ no forno com arroz
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
34	143	2	0	4	1	1	0,1
140	585	7	0	11	1	7	0,1
202	845	12	0	14	0	9	0,1
39	164	0	0	8	8	0	0

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Feijoada de legumes e soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco
Dieta do dia	Estufadinho de frango simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com batata e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
33	138	1	0	4	1	1	0,1
97	404	1	0	14	1	5	0,1
92	383	2	0	10	2	9	0,2
39	163	0	0	8	8	0	0



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

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