



EMENTA

8.^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 batata doce e cenoura	46	191	1	0	7	2	1	0,1
	PRATO	Massa de cavala (cavala, <i>fusilli</i> tricolor e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com salada de alface e couve-roxa	113	473	4	1	12	1	7	0,3
	DIETA DO DIA	Medalhão de pescada no forno simples ⁽⁴⁾ com batata e salada	97	405	2	0	11	1	8	0,2
	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 couve-flor	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Arroz à Valenciana de aves ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ com salada de alface	130	543	6	1	12	1	7	0,4
	DIETA DO DIA	Arroz de frango simples	124	518	2	0	17	0	8	0,1
	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	Canja de galinha ⁽¹⁾	67	280	3	1	6	0	3	0,1
	PRATO	Filetes de peixe (tilápia) ⁽⁴⁾ no forno com limão e alecrim, batata no forno e legumes salteados	90	377	2	0	9	1	6	0,9
	DIETA DO DIA	Filetes de peixe (tilápia) ⁽⁴⁾ no forno simples com batata cozida e feijão-verde	106	445	2	1	10	1	11	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 feijão catarino com nabiças	57	240	1	0	7	1	3	0,1
	PRATO	Almôndegas mistas com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)	82	343	4	1	5	1	7	0,1
	DIETA DO DIA	Peru estufado 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	Sopa de feijão manteiga com couve-galega	59	245	1	0	7	1	3	0,1
	PRATO	Pota com molho de tomate ⁽¹⁴⁾ , arroz branco e salada de alface	144	601	4	1	18	0	8	0,3
	DIETA DO DIA	Pescada no forno simples ⁽⁴⁾ com arroz e salada	120	503	2	0	17	0	8	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

Alérgenos: (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) Tremço; (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.

