



SEMANA 8

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de feijão catarino com nabiças	57	240	1	0	7	1	3	0,1
Prato	Massa de cavala (cavala, fusilli tricolor e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com salada de alface e couve-roxa	118	495	4	0	12	1	7	0,3
Dieta do dia	Medalhão de pescada no forno simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata	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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de couve-flor	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Arroz à Valenciana de aves ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ 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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	67	280	3	1	6	0	3	0,1
Prato	Lombos de fogonero ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata no forno (batata e cenoura)	86	359	2	0	10	2	6	0,3
Dieta do dia	Lombos de fogonero estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata	93	388	2	0	11	1	7	0,3
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	Creme de batata doce e cenoura	46	191	1	0	7	2	1	0,1
Prato	Rancho de peru (massa, peru, couve, grão e cenoura) ⁽¹⁾	98	408	2	0	11	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⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve galega	59	245	1	0	7	1	3	0,1
Prato	Pescada frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura	144	601	4	1	18	0	8	0,3
Dieta do dia	Pescada no forno simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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



Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Os valores nutricionais apresentados são por 100g.