



SEMANA 1

2.a FEIRA

| | | Kcal | VE | Lípidos | AG Sat | HC | Açúc. | Prot. | Sal |
|------------------|---|------|------|---------|--------|----|-------|-------|-----|
| Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 272 | 1140 | 1 | 0 | 54 | 2 | 9 | 1,5 |
| Sopa | Creme de abóbora e cenoura | 30 | 124 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 0,1 |
| Prato | Estufadinho de ervilhas e legumes com macarrão ⁽¹⁾ | 81 | 338 | 1 | 0 | 12 | 1 | 3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 39 | 163 | 0 | 0 | 8 | 8 | 0 | 0 |

3.a FEIRA

| | | Kcal | VE | Lípidos | AG Sat | HC | Açúc. | Prot. | Sal |
|------------------|--|------|------|---------|--------|----|-------|-------|-----|
| Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 272 | 1140 | 1 | 0 | 54 | 2 | 9 | 1,5 |
| Sopa | Sopa de grão com agrião | 69 | 289 | 2 | 0 | 9 | 1 | 3 | 0,1 |
| Prato | Salteado de batata com tofu ⁽⁶⁾ e salada de alface, tomate e couve-roxa | 81 | 340 | 3 | 1 | 9 | 1 | 4 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 39 | 163 | 0 | 0 | 8 | 8 | 0 | 0 |

4.a FEIRA

| | | Kcal | VE | Lípidos | AG Sat | HC | Açúc. | Prot. | Sal |
|------------------|---|------|------|---------|--------|----|-------|-------|-----|
| Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 272 | 1140 | 1 | 0 | 54 | 2 | 9 | 1,5 |
| Sopa | Creme de alho francês ⁽⁹⁾ | 31 | 130 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 0,1 |
| Prato | Chili de legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ com arroz branco | 92 | 385 | 1 | 0 | 13 | 1 | 5 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 39 | 163 | 0 | 0 | 8 | 8 | 0 | 0 |

5.a FEIRA

| | | Kcal | VE | Lípidos | AG Sat | HC | Açúc. | Prot. | Sal |
|------------------|--|------|------|---------|--------|----|-------|-------|-----|
| Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 272 | 1140 | 1 | 0 | 54 | 2 | 9 | 1,5 |
| Sopa | Sopa Juliana ⁽⁹⁾ | 30 | 126 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 0,1 |
| Prato | Massinha de grão com cenoura e espinafres ⁽¹⁾ | 104 | 435 | 2 | 0 | 16 | 1 | 4 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal ⁽⁷⁾ | 80 | 335 | 0 | 0 | 20 | 20 | 0 | 0,1 |

6.a FEIRA

| | | Kcal | VE | Lípidos | AG Sat | HC | Açúc. | Prot. | Sal |
|------------------|--|------|------|---------|--------|----|-------|-------|-----|
| Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 272 | 1140 | 1 | 0 | 54 | 2 | 9 | 1,5 |
| Sopa | Creme de ervilhas | 42 | 176 | 1 | 0 | 7 | 0 | 1 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer de quinoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão-verde e salada de alface, cenoura e beterraba | 119 | 498 | 4 | 0 | 17 | 2 | 2 | 0,3 |
| 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 rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos.

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

