



SEMANA 1

2.a FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de abóbora e cenoura	30	124	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Estufadinho de ervilhas e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
Prato	Salteado de batata com <i>tofu</i> ⁽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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de alho-francês ⁽⁹⁾	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Chili de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco e salada de alface	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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de cenoura e couve-lombarda	32	134	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Massinha de grão com cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de grão com agrião ⁽¹³⁾	69	289	2	0	9	1	3	0,1
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.

