



SEMANA 2

2.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúç.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de couve-flor e coentros	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Lentilhas com massa fusilli ⁽¹⁾ e salada de legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)	87	363	1	0	13	1	4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

3.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúç.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de lombardo	32	134	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Tirinhas de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ salteadas com cebolada e arroz alegre (milho e cenoura) e salada de alface, tomate e pepino	82	343	2	0	13	1	3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

4.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúç.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de feijão-branco e cenoura	77	322	1	0	12	1	3	0,1
Prato	Salada de feijão frade com batata corada e legumes	99	416	1	0	15	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	Açúç.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de espinafres	33	138	2	0	3	0	1	0,1
Prato	Hambúrguer de espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ com esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)	130	545	5	1	17	2	4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

6.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúç.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de abóbora e curgete	27	113	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Feijão branco estufado com grelos, abóbora e arroz e salada de alface, cenoura e beterraba	97	406	1	0	16	1	4	0,1
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) 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.

