



SEMANA 3

2.a FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Crema de legumes ⁽⁹⁾	29	121	1	0	3	1	1	0,1
Prato	Almôndegas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com massa (<i>tagliatelle</i>) com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	86	361	1	0	13	2	5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

3.a FEIRA

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 cenoura e curgete	32	133	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Salteado de batata, com grão e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e salada de alface e tomate	92	385	2	0	14	1	3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

4.a FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Crema de ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
Prato	Arroz de lentilhas e cogumelos com salada de alface, cenoura e pepino	80	336	1	0	13	1	4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

5.a FEIRA

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 nabiças	32	134	2	0	4	1	1	0,1
Prato	Salada de ervilhas, milho e cenoura com massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	89	372	1	0	14	1	4	0
Sobremesa	Gelatina vegetal ⁽⁷⁾	80	335	0	0	20	20	0	0,1

6.a FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Crema de feijão com couve-portuguesa ⁽¹³⁾	59	248	1	0	8	1	3	0,1
Prato	Tirinhas de tofu salteadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , arroz e salada de alface, cenoura e beterraba	89	370	3	1	11	0	4	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) Tremçoço; (14) Moluscos.

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

