



## SEMANA 4

### 2.a FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúç.	Prot.	Sal
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo e cenoura	32	134	1	0	4	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Caldeirada de cogumelos e legumes	95	399	1	0	14	1	5	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

### 3.a FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Creme de feijão vermelho e cenoura	77	322	1	0	12	1	3	0,1
<b>Prato</b>	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>(1)(6)</sup> e cenourinhas salteadas	98	411	2	0	17	3	3	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

### 4.a FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e espinafres	28	119	1	0	3	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Caril de grão com legumes (brócolos, curgete, batata doce e cenoura) <sup>(6)</sup> e arroz	92	386	2	0	15	2	3	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

### 5.a FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Aveludado de brócolos e batata doce	36	149	2	0	3	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Jardineira de cogumelos com legumes (cenoura e lombardo)	61	257	1	0	8	1	3	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

### 6.a FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	29	121	1	0	3	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Feijoada de legumes e feijão catarino com arroz e salada de alface e couve-roxa	88	366	1	0	14	1	4	0,1
<b>Sobremesa</b>	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.

