



SEMANA 4

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	Sopa de couve-lombarda e cenoura	32	134	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Caldeirada de cogumelos e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada de alface	95	399	1	0	14	1	5	0,2
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	Creme de feijão vermelho e cenoura ⁽¹³⁾	77	322	1	0	12	1	3	0,1
Prato	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e cenourinhas salteadas	98	411	2	0	17	3	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	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	28	119	1	0	3	1	1	0,1
Prato	Caril de grão com legumes (brócolos, curgete, batata doce e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz	92	386	2	0	15	2	3	0,1
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	Aveludado de brócolos e batata doce	36	149	2	0	3	1	1	0,1
Prato	Jardineira de cogumelos com legumes (cenoura e couve-lombarda) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	61	257	1	0	8	1	3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

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	Creme de legumes ⁽⁹⁾	29	121	1	0	3	1	1	0,1
Prato	Feijoada de legumes e feijão catarino ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz e salada de alface e couve-roxa	88	366	1	0	14	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.

