



SEMANA 7

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 cenoura e grão ⁽¹³⁾	69	289	2	0	9	1	3	0,1
Prato	Massa vegetariana à lavrador (feijão encarnado, couve lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e salada de alface	89	371	1	0	13	1	4	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	Crema de abóbora e ervilhas	34	142	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Caril de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco e cenoura salteada	114	478	2	0	19	1	5	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal ⁽⁷⁾	80	335	0	0	20	20	0	0,1

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 alho-francês ⁽⁹⁾	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Legumes estufados com cogumelos e batata doce ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	77	322	1	0	12	4	2	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	Crema de cenoura e agrião	34	143	2	0	4	1	1	0,1
Prato	Salada de grão com legumes salteados (<i>penne</i> , grão, cenoura, ervilhas e milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e salada de alface	111	463	2	0	18	1	4	0,1
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	Sopa de feijão-verde	33	138	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Feijoada de legumes e soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz	97	404	1	0	14	1	5	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) Sulfites; (13) Tremçoço; (14) Moluscos.

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

