



SEMANA 1

2.ª FEIRA

PÃO

Pão de centeio ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
com manteiga ⁽⁷⁾

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
263	1100	9	5	40	12	4	1,1

FRUTA

Fruta da época

3.ª FEIRA

PÃO

Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
com queijo de barrar ⁽⁷⁾

316	1322	3	1	62	33	8	0,9
-----	------	---	---	----	----	---	-----

BEBIDA

Sumo de fruta do tipo 100%

4.ª FEIRA

PÃO

Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
com compota

274	1147	3	1	52	26	10	0,7
-----	------	---	---	----	----	----	-----

BEBIDA

logurte líquido de aromas ⁽⁷⁾

5.ª FEIRA

PÃO

Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
com fiambre de aves ⁽⁶⁾⁽⁷⁾

242	1013	4	2	37	11	13	1
-----	------	---	---	----	----	----	---

BEBIDA

Leite simples ⁽⁷⁾

6.ª FEIRA

FRUTA

Fruta da época

COMPLEMENTO

Bolachas de milho

231	967	2	1	45	22	7	0,2
-----	-----	---	---	----	----	---	-----

IOGURTE

logurte sólido de aromas ⁽⁷⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (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 lanche.

