



SEMANA 3

2.ª FEIRA

PÃO

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

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
305	1277	12	7	37	11	11	1,2

BEBIDA

Leite simples⁽⁷⁾

3.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⁾

4.ª FEIRA

PÃO

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

271	1134	7	4	37	11	14	1,0
-----	------	---	---	----	----	----	-----

BEBIDA

Leite simples⁽⁷⁾

5.ª FEIRA

PÃO

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

264	1105	4	2	45	19	10	0,9
-----	------	---	---	----	----	----	-----

IOGURTE

logurte líquido de aromas⁽⁷⁾

6.ª FEIRA

PÃO

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

335	1403	1	0	68	14	9	2,2
-----	------	---	---	----	----	---	-----

FRUTA

Fruta da época



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) Tremço; (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 lanche.