



SEMANA 4

2.ª FEIRA

PÃO

Pão de mistura⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com marmelada

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
284	1189	4	2	51	25	11	1

BEBIDA

Leite simples⁽⁷⁾

3.ª FEIRA

FRUTA

Fruta da época

COMPLEMENTO

Bolacha do tipo Maria⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

253	1059	5	3	42	29	8	0,3
-----	------	---	---	----	----	---	-----

IOGURTE

logurte sólido de aromas⁽⁷⁾

4.ª FEIRA

PÃO

Pão de mistura⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com manteiga de amendoim (100%)⁽⁵⁾

290	1214	9	3	38	12	13	1
-----	------	---	---	----	----	----	---

BEBIDA

Leite simples⁽⁷⁾

5.ª FEIRA

PÃO

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

315	1319	11	6	44	18	9	0,9
-----	------	----	---	----	----	---	-----

IOGURTE

logurte líquido de aromas⁽⁷⁾

6.ª FEIRA

PÃO

Pão de cereais⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com queijo flamengo⁽³⁾⁽⁷⁾

220	921	4	2	37	12	8	0,4
-----	-----	---	---	----	----	---	-----

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) Tremoço; (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.

