



SEMANA 4

Kcal VE Lípidos AG Sat HC Açúc. Prot. Sal

2.ª FEIRA

PÃO

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

285 1193 4 2 52 25 10 1,3

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⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
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⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
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 rijã; (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.

