



SEMANA 6

2.ª FEIRA

PÃO

Pão de mistura⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
com manteiga de amendoim (100%)⁽⁵⁾

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
300	1256	7	2	46	19	11	0,8

BEBIDA

logurte líquido com aromas⁽⁷⁾

3.ª FEIRA

PÃO

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

263	1101	9	5	40	12	4	1,1
-----	------	---	---	----	----	---	-----

FRUTA

Fruta da época

4.ª FEIRA

PÃO

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

284	1189	4	2	51	25	11	1
-----	------	---	---	----	----	----	---

BEBIDA

Leite simples⁽⁷⁾

5.ª FEIRA

FRUTA

Fruta da época

COMPLEMENTO

Bolachas de água e sal⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾

254	1063	5	2	43	25	8	0,4
-----	------	---	---	----	----	---	-----

IOGURTE

logurte sólido 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⁾

269	1126	6	3	40	15	14	0,7
-----	------	---	---	----	----	----	-----

BEBIDA

Leite achocolatado⁽⁷⁾



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) 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.