



## SEMANA 1

### 2.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e cenoura	30	124	1	0	4	1	1	0,1
<b>Geral</b>	Carne de porco estufada com legumes (ervilhas, curgete e cenoura) e macarrão <sup>(1)</sup>	106	444	3	1	11	1	8	0,1
<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de ervilhas e legumes com macarrão <sup>(1)</sup>	81	338	1	0	12	1	3	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0,0

### 3.ª FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Sopa de grão com agrião	69	289	2	0	9	1	3	0,1
<b>Geral</b>	Bacalhau com natas (com batata cozida) <sup>(4)(7)</sup> e salada de alface, tomate e couve-roxa	100	418	4	2	9	1	7	0,7
<b>Vegetariano</b>	Salteado de batata com tofu <sup>(6)</sup> e salada de alface, tomate e couve-roxa	81	340	3	1	9	1	4	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

### 4.ª FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	31	130	1	0	4	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Chili de legumes <sup>(6)(9)</sup> com arroz branco e salada de alface	69	290	1	0	10	1	4	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

### 5.ª FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana	30	126	1	0	4	1	1	0,1
<b>Geral</b>	Massinha de peixe <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(14)</sup> (granadeiro ou tamboril) com cenoura e espinafres	98	411	2	0	17	3	3	0,1
<b>Vegetariano</b>	Massinha de grão com cenoura e espinafres <sup>(1)</sup>	104	435	2	0	16	1	4	0,1
<b>Sobremesa</b>	Gelatina Vegetal <sup>(7)</sup>	80	335	0	0	20	20	0	0,1

### 6.ª FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
<b>Geral</b>	Frango corado com arroz de feijão-verde e salada de alface, cenoura e beterraba	131	548	5	1	13	1	8	0,1
<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de quinoa <sup>(1)(6)</sup> com arroz de feijão-verde e salada de alface, cenoura e beterraba	119	498	4	0	17	2	2	0,3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0



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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Os valores nutricionais apresentados são por 100g.