



SEMANA 1

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Kcal	197	VE	824	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	41	Açúç.	1	Prot.	6	Sal	0,9
Sopa	Sopa de abóbora e cenoura	Kcal	30	VE	124	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	4	Açúç.	1	Prot.	1	Sal	0,1
Geral	Carne de porco estufada com legumes (ervilhas, curgete e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	Kcal	106	VE	444	Lípidos	3	AG Sat	1	HC	11	Açúç.	1	Prot.	8	Sal	0,1
Vegetariano	Estufadinho de ervilhas e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	Kcal	81	VE	338	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	12	Açúç.	1	Prot.	3	Sal	0,1
Sobremesa	Fruta da época	Kcal	39	VE	163	Lípidos	0	AG Sat	0	HC	8	Açúç.	8	Prot.	0	Sal	0,0

3.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Kcal	197	VE	824	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	41	Açúç.	1	Prot.	6	Sal	0,9
Sopa	Crema de ervilhas	Kcal	42	VE	176	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	7	Açúç.	0	Prot.	1	Sal	0,2
Geral	Bacalhau com natas (com batata cozida) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada de alface, tomate e couve-roxa	Kcal	100	VE	418	Lípidos	4	AG Sat	2	HC	9	Açúç.	1	Prot.	7	Sal	0,7
Vegetariano	Salteado de batata com tofu ⁽⁶⁾ e salada de alface, tomate e couve-roxa	Kcal	81	VE	340	Lípidos	3	AG Sat	1	HC	9	Açúç.	1	Prot.	4	Sal	0,1
Sobremesa	Fruta da época	Kcal	39	VE	163	Lípidos	0	AG Sat	0	HC	8	Açúç.	8	Prot.	0	Sal	0

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Kcal	197	VE	824	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	41	Açúç.	1	Prot.	6	Sal	0,9
Sopa	Sopa de alho francês ⁽⁹⁾	Kcal	31	VE	130	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	4	Açúç.	1	Prot.	1	Sal	0,1
Prato	Chili de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco e salada de alface	Kcal	69	VE	290	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	10	Açúç.	1	Prot.	4	Sal	0,1
Sobremesa	Fruta da época	Kcal	39	VE	163	Lípidos	0	AG Sat	0	HC	8	Açúç.	8	Prot.	0	Sal	0

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Kcal	197	VE	824	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	41	Açúç.	1	Prot.	6	Sal	0,9
Sopa	Crema de cenoura e couve lombarda	Kcal	32	VE	134	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	4	Açúç.	1	Prot.	1	Sal	0,1
Geral	Massinha de peixe (granadeiro ou tamboril) com cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	Kcal	98	VE	411	Lípidos	2	AG Sat	0	HC	17	Açúç.	3	Prot.	3	Sal	0,1
Vegetariano	Massinha de grão com cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Kcal	104	VE	435	Lípidos	2	AG Sat	0	HC	16	Açúç.	1	Prot.	4	Sal	0,1
Sobremesa	Gelatina Vegetal ⁽⁷⁾	Kcal	80	VE	335	Lípidos	0	AG Sat	0	HC	20	Açúç.	20	Prot.	0	Sal	0,1

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Kcal	197	VE	824	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	41	Açúç.	1	Prot.	6	Sal	0,9
Sopa	Sopa de grão com agrião ⁽¹³⁾	Kcal	69	VE	289	Lípidos	2	AG Sat	0	HC	9	Açúç.	1	Prot.	3	Sal	0,1
Geral	Frango corado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de feijão-verde e salada de alface, cenoura e beterraba	Kcal	131	VE	548	Lípidos	5	AG Sat	1	HC	13	Açúç.	1	Prot.	8	Sal	0,1
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão-verde e salada de alface, cenoura e beterraba	Kcal	119	VE	498	Lípidos	4	AG Sat	0	HC	17	Açúç.	2	Prot.	2	Sal	0,3
Sobremesa	Fruta da época	Kcal	39	VE	163	Lípidos	0	AG Sat	0	HC	8	Açúç.	8	Prot.	0	Sal	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) Tremçoço; (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.

