



SEMANA 2

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Creme de couve-flor e coentros
Prato	Atum com massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)
Vegetariano	Lentilhas com massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúç.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
31	130	1	0	4	1	1	0,1
122	510	5	1	13	1	7	0,3
87	363	1	0	13	1	4	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

3.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de lombardo
Prato	Pastelão de ovo com fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz alegre (milho e cenoura) com salada de alface, tomate e pepino
Vegetariano	Tirinhas de <i>seitan</i> ⁽¹⁾⁽⁶⁾ salteadas com cebolada e arroz alegre (milho e cenoura) e salada de alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
32	134	1	0	4	1	1	0,1
103	431	4	1	12	1	5	0,1
82	343	2	0	13	1	3	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Creme de feijão branco e cenoura ⁽¹³⁾
Prato	Tranche de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatinha corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e legumes salteados (cenoura, ervilhas e curgete)
Vegetariano	Salada de feijão frade ⁽¹³⁾ com batata corada e legumes
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
77	322	1	0	12	1	3	0,1
71	297	2	0	7	1	5	0,1
99	416	1	0	15	1	5	0,1
39	164	0	0	8	8	0	0

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾
Prato	Rolo de carne (misto) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ com esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
33	138	2	0	3	0	1	0,1
94	393	3	0	14	2	3	0,1
130	545	5	1	17	2	4	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Creme de abóbora e curgete
Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba
Vegetariano	Feijão branco estufado com grelos, abóbora ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz e salada de alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
27	113	1	0	4	1	1	0,1
137	575	4	0	19	1	6	0,5
97	406	1	0	16	1	4	0,1
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) 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.