



SEMANA 2

2.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de couve-flor e coentros	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Atum com massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)	122	510	5	1	13	1	7	0,3
Vegetariano	Lentilhas com massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)	87	363	1	0	13	1	4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de lombardo	32	134	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Pastelão de ovo e frango ⁽³⁾⁽⁷⁾ com arroz alegre (milho e cenoura) e salada de alface, tomate e pepino	96	403	4	1	11	1	5	0,1
Vegetariano	Tirinhas de <i>seitan</i> ⁽¹⁾⁽⁶⁾ salteadas com cebolada e arroz alegre (milho e cenoura) e salada de alface, tomate e pepino	82	343	2	0	13	1	3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de feijão branco e cenoura ⁽¹³⁾	77	322	1	0	12	1	3	0,1
Prato	Tranche de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatinha corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e legumes salteados (cenoura, ervilhas e curgete)	71	297	2	0	7	1	5	0,1
Vegetariano	Salada de feijão frade ⁽¹³⁾ com batata corada e legumes	99	416	1	0	15	1	5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	33	138	2	0	3	0	1	0,1
Prato	Rolo de carne (misto) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)	94	393	3	0	14	2	3	0,1
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ com esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados	130	545	5	1	17	2	4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de abóbora e curgete	27	113	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	137	575	4	0	19	1	6	0,5
Vegetariano	Feijão branco estufado com grelos, abóbora ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz e salada de alface, cenoura e beterraba	97	406	1	0	16	1	4	0,1
Sobremesa	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) 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 100g.