



SEMANA 3

2.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
Prato	Massinha gratinada com legumes (alho-francês, cogumelos, couve-coração e feijão-verde) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ com salada de alface e couve-roxa	85	356	3	1	11	2	3	0,1
Vegetariano	Tagliatelle com legumes salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾ e salada de alface e couve-roxa	66	276	1	0	10	1	2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

3.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de curgete	33	140	2	0	4	1	1	0,1
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola) ⁽³⁾⁽⁴⁾ com grão e salada de alface e tomate	94	393	2	0	8	1	10	0,8
Vegetariano	Salteado de batata, com grão e legumes e salada	92	385	2	0	14	1	3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de nabijas	32	134	2	0	4	1	1	0,1
Prato	Arroz de pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹³⁾ com salada de alface, cenoura e pepino	143	600	5	1	15	0	9	0,4
Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos com salada de alface, cenoura e pepino	80	336	1	0	13	1	4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de legumes	29	121	1	0	3	1	1	0,1
Prato	Salada de salmão com massa fusilli tricolor, ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	148	621	8	0	12	1	7	0,1
Vegetariano	Salada de ervilhas, milho e cenoura com massa fusilli ⁽¹⁾	89	372	1	0	14	1	4	0,0
Sobremesa	Pudim ⁽⁷⁾	93	389	1	1	19	15	2	0,0

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de feijão com couve-portuguesa	59	248	1	0	8	1	3	0,1
Prato	Tirinhas de peru com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	81	337	0	0	18	1	2	0,1
Vegetariano	Tirinhas de tofu salteadas ⁽⁶⁾ com cogumelos e arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	89	370	3	1	11	0	4	0,2
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.