



SEMANA 3

			Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2.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 legumes ⁽⁹⁾	29	121	1	0	3	1	1	0,1
	Prato	Lasanha de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com salada de alface e couve-roxa	69	289	2	0	9	2	3	0,1
	Vegetariano	Tagliatelle com legumes salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada de alface e couve-roxa	66	276	1	0	10	1	2	0,1
3.ª FEIRA	Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
	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 cenoura e curgete	32	133	1	0	4	1	1	0,1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola) com grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e salada de alface e tomate	94	393	2	0	8	1	10	0,8
4.ª FEIRA	Vegetariano	Salteado de batata, com grão e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e salada	92	385	2	0	14	1	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
	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 ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
5.ª FEIRA	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
6.ª FEIRA	Sopa	Sopa de nabijas	32	134	2	0	4	1	1	0,1
	Prato	Salada de salmão com massa fusilli tricolor, ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	148	621	8	0	12	1	7	0,1
	Vegetariano	Salada de ervilhas, milho e cenoura com massa fusilli ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	89	372	1	0	14	1	4	0,0
	Sobremesa	Pudim ⁽⁷⁾	93	389	1	1	19	15	2	0,0
7.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 com couve-portuguesa ⁽¹³⁾	59	248	1	0	8	1	3	0,1
	Prato	Tirinhas de peru com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	81	337	0	0	18	1	2	0,1
	Vegetariano	Tirinhas de tofu salteadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	89	370	3	1	11	0	4	0,2
8.ª FEIRA	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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Os valores nutricionais apresentados são por 100g.