



SEMANA 4

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 lombardo e cenoura	32	134	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Caldeirada de peixe ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e salada de alface	85	357	2	0	10	1	7	0,1
Vegetariano	Caldeirada de cogumelos e legumes e salada de alface	95	399	1	0	14	1	5	0,2
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 feijão vermelho e cenoura	77	322	1	0	12	1	3	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa com cenourinhas salteadas ⁽¹⁾	110	460	4	1	10	1	7	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e cenourinhas salteadas	98	411	2	0	17	3	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 abóbora e espinafres	28	119	1	0	3	1	1	0,1
Prato	Arroz de atum com coentros ⁽⁴⁾ e salada de alface, cenoura e beterraba	113	471	4	0	13	1	6	0,3
Vegetariano	Caril de grão com legumes (brócolos, curgete, batata doce e cenoura) ⁽⁶⁾ e arroz	92	386	2	0	15	2	3	0,1
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	Aveludado de brócolos e batata doce	36	149	2	0	3	1	1	0,1
Prato	Jardineira de peru com legumes	69	289	1	0	11	2	2	0,1
Vegetariano	Jardineira de cogumelos e legumes	61	257	1	0	8	1	3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ Creme de legumes	67 33	280 137	3 1	1 0	6 4	0 1	3 1	0,1 0,1
Prato	Filetes de peixe no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa	98	409	2	0	13	1	7	0,2
Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz e salada de alface e couve-roxa	88	366	1	0	14	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.