



SEMANA 4

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de lombardo e cenoura
Prato	Empadão de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com salada de alface e tomate
Vegetariano	Caldeirada de cogumelos e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
32	134	1	0	4	1	1	0,1
85	357	3	1	7	2	7	0,1
95	399	1	0	14	1	5	0,2
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	Creme de feijão vermelho e cenoura ⁽¹³⁾
Prato	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com cenourinhas salteadas
Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e cenourinhas salteadas
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
77	322	1	0	12	1	3	0,1
110	460	4	1	10	1	7	0,2
98	411	2	0	17	3	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	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾
Prato	Arroz de atum com coentros ⁽⁴⁾ e salada de alface, cenoura e beterraba
Vegetariano	Caril de grão com legumes (brócolos, curgete, batata doce e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
28	119	1	0	3	1	1	0,1
113	471	4	0	13	1	6	0,3
92	386	2	0	15	2	3	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Aveludado de brócolos e batata doce
Prato	Jardineira de peru com legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
Vegetariano	Jardineira de cogumelos com legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
36	149	2	0	3	1	1	0,1
69	289	1	0	11	2	2	0,1
61	257	1	0	8	1	3	0,2
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	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Creme de legumes
Prato	Filetes de peixe no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa
Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz e salada de alface e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
67	280	3	1	6	0	3	0,1
33	137	1	0	4	1	1	0,1
98	409	2	0	13	1	7	0,2
88	366	1	0	14	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 rijá; (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.

