



SEMANA 5

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
Geral	Pá de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	101	424	4	1	10	1	7	0,1
Vegetariano	Seitan salteado (fatia) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	83	347	2	0	13	1	3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

3.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	Aveludado de curgete e cenoura	32	133	1	0	4	1	1	0,1
Geral	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo e cebola) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e salada de alface, tomate e couve-roxa	69	287	2	0	5	1	6	0,1
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes	105	440	1	0	16	1	5	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal ⁽⁷⁾	80	335	0	0	20	20	0	0,1

4.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	32	134	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Legumes da horta (lombardo, feijão encarnado, cenoura e curgete) estufados com massa ⁽¹⁾	85	357	1	0	12	1	4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

5.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	Creme de grão e cenoura com coentros	69	289	2	0	9	1	3	0,1
Geral	Arroz de peixe com coentros (peixe pampo) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e salada de alface, cenoura e couve-roxa	86	360	2	0	12	1	6	0,1
Vegetariano	Arroz de cogumelos e ervilhas e salada de alface, cenoura e couve-roxa	78	327	1	0	12	1	3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

6.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 cenoura e couve coração	32	133	1	0	4	1	1	0,1
Geral	Frango no forno com massa salteada (azeite, alho e orégãos) ⁽¹⁾ e legumes (cenoura, milho e couve-flor)	123	516	6	1	9	2	8	0,1
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa e salada de alface, cenoura e beterraba ⁽¹⁾	81	341	1	0	13	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) Tremoço; (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.