



SEMANA 5

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Kcal	197	VE	824	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	41	Açúc.	1	Prot.	6	Sal	0,9
Sopa	Sopa de ervilhas	Kcal	42	VE	176	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	7	Açúc.	0	Prot.	1	Sal	0,2
Geral	Pá de porco estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Kcal	101	VE	424	Lípidos	4	AG Sat	1	HC	10	Açúc.	1	Prot.	7	Sal	0,1
Vegetariano	Seitan salteado (fatia) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Kcal	83	VE	347	Lípidos	2	AG Sat	0	HC	13	Açúc.	1	Prot.	3	Sal	0,1
Sobremesa	Fruta da época	Kcal	39	VE	163	Lípidos	0	AG Sat	0	HC	8	Açúc.	8	Prot.	0	Sal	0

3.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Kcal	197	VE	824	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	41	Açúc.	1	Prot.	6	Sal	0,9
Sopa	Aveludado de curgete e cenoura	Kcal	32	VE	133	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	4	Açúc.	1	Prot.	1	Sal	0,1
Geral	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo e cebola) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ e salada de alface, tomate e couve-roxa	Kcal	69	VE	287	Lípidos	2	AG Sat	0	HC	5	Açúc.	1	Prot.	6	Sal	0,1
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes ⁽¹³⁾	Kcal	105	VE	440	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	16	Açúc.	1	Prot.	5	Sal	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal ⁽⁷⁾	Kcal	80	VE	335	Lípidos	0	AG Sat	0	HC	20	Açúc.	20	Prot.	0	Sal	0,1

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Kcal	197	VE	824	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	41	Açúc.	1	Prot.	6	Sal	0,9
Sopa	Sopa de lombardo	Kcal	32	VE	134	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	4	Açúc.	1	Prot.	1	Sal	0,1
Prato	Legumes da horta (lombardo, feijão encarnado, cenoura e curgete) estufados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com massa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	Kcal	85	VE	357	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	12	Açúc.	1	Prot.	4	Sal	0,1
Sobremesa	Fruta da época	Kcal	39	VE	163	Lípidos	0	AG Sat	0	HC	8	Açúc.	8	Prot.	0	Sal	0

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Kcal	197	VE	824	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	41	Açúc.	1	Prot.	6	Sal	0,9
Sopa	Crema de grão e cenoura com coentros ⁽¹³⁾	Kcal	69	VE	289	Lípidos	2	AG Sat	0	HC	9	Açúc.	1	Prot.	3	Sal	0,1
Geral	Arroz de peixe com coentros (peixe pampo) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e salada de alface, cenoura e couve-roxa	Kcal	86	VE	360	Lípidos	2	AG Sat	0	HC	12	Açúc.	1	Prot.	6	Sal	0,1
Vegetariano	Arroz de cogumelos e ervilhas e salada de alface, cenoura e couve-roxa	Kcal	78	VE	327	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	12	Açúc.	1	Prot.	3	Sal	0,2
Sobremesa	Fruta da época	Kcal	39	VE	163	Lípidos	0	AG Sat	0	HC	8	Açúc.	8	Prot.	0	Sal	0

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Kcal	197	VE	824	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	41	Açúc.	1	Prot.	6	Sal	0,9
Sopa	Sopa de cenoura e couve coração	Kcal	32	VE	133	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	4	Açúc.	1	Prot.	1	Sal	0,1
Geral	Frango no forno com massa salteada (azeite, alho e orégãos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e legumes (cenoura, milho e	Kcal	123	VE	516	Lípidos	6	AG Sat	1	HC	9	Açúc.	2	Prot.	8	Sal	0,1
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada de alface, cenoura e beterraba	Kcal	81	VE	341	Lípidos	1	AG Sat	0	HC	13	Açúc.	1	Prot.	4	Sal	0,1
Sobremesa	Fruta da época	Kcal	39	VE	163	Lípidos	0	AG Sat	0	HC	8	Açúc.	8	Prot.	0	Sal	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.