



SEMANA 6

2.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúç.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de abóbora	28	116	1	0	3	1	1	0,1
Prato	Feijoada de pota ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco e salada de alface	122	508	3	1	16	1	6	0,3
Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco e salada de alface	87	364	1	0	14	1	4	0,1
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	Sopa de feijão branco e couve coração	59	247	1	0	7	1	3	0,1
Prato	Massinha de frango com legumes (cenoura e curgete) ⁽¹⁾ e salada de alface	75	313	2	0	7	1	7	0,2
Vegetariano	Salada de tofu com legumes (batata, tofu, cenoura e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	78	328	3	1	9	1	4	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	Creme de couve-flor e cenoura	34	142	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	108	450	4	1	16	1	2	0,4
Vegetariano	Estufado de lentilhas e favas com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	95	397	1	0	16	1	4	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	Sopa de feijão encarnado e couve-portuguesa	59	248	1	0	8	1	3	0,1
Prato	Almôndegas mistas com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾ e esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)	82	343	4	1	5	1	7	0,2
Vegetariano	Almôndegas de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)	93	391	1	0	13	2	6	0,1
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	Creme de brócolos	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Salada russa com atum (batata, atum, feijão-frade e cenoura) ⁽⁴⁾	133	556	4	1	12	1	10	0,4
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e legumes	105	440	1	0	16	1	5	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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Os valores nutricionais apresentados são por 100g.