



SEMANA 6

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Creme de abóbora
Prato	Feijoada de pota ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco e salada de alface
Vegetariano	Feijoada de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco e salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

3.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de feijão branco e couve coração ⁽¹³⁾
Prato	Massinha de frango com legumes (cenoura e curgete) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada de alface e tomate
Vegetariano	Salada de <i>tofu</i> com legumes (batata, <i>tofu</i> , cenoura e abóbora) ⁽⁶⁾
Sobremesa	Fruta da época

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura
Prato	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba
Vegetariano	Estufado de lentilhas e favas com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Fruta da época

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de feijão encarnado e couve-portuguesa ⁽¹³⁾
Prato	Almôndegas mistas com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)
Vegetariano	Almôndegas de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)
Sobremesa	Fruta da época

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Creme de brócolos
Prato	Salada russa com atum (batata, atum, feijão-frade e cenoura) ⁽⁴⁾⁽¹³⁾
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúç.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
28	116	1	0	3	1	1	0,1
122	508	3	1	16	1	6	0,3
87	364	1	0	14	1	4	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
59	247	1	0	7	1	3	0,1
86	360	2	0	10	1	8	0,1
80	335	3	1	9	1	4	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
34	142	1	0	4	1	1	0,1
108	450	4	1	16	1	2	0,4
95	397	1	0	16	1	4	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
59	248	1	0	8	1	3	0,1
82	343	4	1	5	1	7	0,2
93	391	1	0	13	2	6	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
31	130	1	0	4	1	1	0,1
133	556	4	1	12	1	10	0,4
105	440	1	0	16	1	5	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 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.