



SEMANA 7

			Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.		
2.ª FEIRA	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	Sopa	Sopa de agrião	34	143	2	0	4	1	1	0,1
	Prato	Roti de peru com massa primaveril (fusilli, cenoura e milho) ⁽¹⁾ e salada de alface	108	454	2	0	14	1	8	0,2
	Vegetariano	Massa vegetariana à lavrador (feijão encarnado, couve lombardo e cenoura) ⁽¹⁾ e salada de alface	89	371	1	0	13	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	Creme de abóbora e ervilhas	34	142	1	0	4	1	1	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com limão e alecrim ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , arroz branco e cenoura salteada	104	436	2	0	14	1	7	0,3
	Vegetariano	Caril de lentilhas ⁽¹⁰⁾ com arroz branco e cenoura salteada	114	478	2	0	19	1	5	0,1
	Sobremesa	Pudim ⁽⁷⁾	93	389	1	1	19	15	2	0
4.ª FEIRA	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	Sopa	Sopa de alho francês ⁽⁹⁾	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	Prato	Vitela estufada com puré de batata ⁽⁷⁾ e legumes salteados (curgete e cenoura)	142	592	6	2	12	2	10	0,2
	Vegetariano	Legumes estufados com cogumelos e batata doce	77	322	1	0	12	4	2	0,2
	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	Creme de grão e abóbora	62	259	2	0	8	1	3	0
	Prato	Massa de salmão (penne, salmão e legumes) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com salada de alface	140	585	7	0	11	1	7	0,1
	Vegetariano	Salada de grão com legumes salteados (penne, grão, cenoura, ervilhas e milho) ⁽¹⁾⁽⁹⁾ e salada de alface	111	463	2	0	18	1	4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0
6.ª FEIRA	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
	Sopa	Sopa de feijão-verde	33	138	1	0	4	1	1	0,1
	Prato	Feijoada de legumes e soja ⁽⁶⁾ com arroz	97	404	1	0	14	1	5	0,1
	Vegetariano	Feijoada de legumes e soja ⁽⁶⁾ com arroz	97	404	1	0	14	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.