



SEMANA 7

2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de cenoura e grão ⁽¹³⁾
Prato	Roti de peru ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa primavera (<i>fusilli</i> , cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada de alface
Vegetariano	Massa vegetariana à lavrador (feijão encarnado, couve lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ 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	Crema de abóbora e ervilhas
Prato	Filetes de pescada no forno com limão e alecrim ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , arroz branco e cenoura salteada
Vegetariano	Caril de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco e cenoura salteada
Sobremesa	Pudim ⁽⁷⁾

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de alho francês ⁽⁹⁾
Prato	Vitela estufada com puré de batata ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e legumes salteados (curgete e cenoura)
Vegetariano	Legumes estufados com cogumelos e batata doce ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
Sobremesa	Fruta da época

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Crema de cenoura e agrião
Prato	Massa de salmão (<i>penne</i> , salmão e legumes) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com salada de alface
Vegetariano	Salada de grão com legumes salteados (<i>penne</i> , grão, cenoura, ervilhas e milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Feijoada de legumes e soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz
Vegetariano	Feijoada de legumes e soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
69	289	2	0	9	1	3	0,1
108	454	2	0	14	1	8	0,2
89	371	1	0	13	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
104	436	2	0	14	1	7	0,3
114	478	2	0	19	1	5	0,1
93	389	1	1	19	15	2	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
31	130	1	0	4	1	1	0,1
142	592	6	2	12	2	10	0,2
77	322	1	0	12	4	2	0,2
39	163	0	0	8	8	0	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
34	143	2	0	4	1	1	0,1
140	585	7	0	11	1	7	0,1
111	463	2	0	18	1	4	0,1
39	164	0	0	8	8	0	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
33	138	1	0	4	1	1	0,1
97	404	1	0	14	1	5	0,1
97	404	1	0	14	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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Os valores nutricionais apresentados são por 100g.