



SEMANA 8

2.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de feijão catarino com nabiças	57	240	1	0	7	1	3	0,1
Prato	Massa de cavala (cavala, fusilli tricolor e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com salada de alface e couve-roxa	118	495	4	0	12	1	7	0,3
Vegetariano	Estufado de lentilhas com massa ⁽¹⁾ e salada de alface e couve-roxa	97	404	2	0	15	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 couve flor	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Arroz à Valenciana de aves ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com salada de alface	130	543	6	1	12	1	7	0,4
Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes com salada de alface	88	370	1	0	14	1	3	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	Canja de Galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ Creme de legumes ⁽⁹⁾	67 29	280 121	3 1	1 0	6 2	0 1	3 1	0,1 0,1
Prato	Lombos de fogaño ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata no forno (batata e cenoura)	86	359	2	0	10	2	6	0,3
Vegetariano	Legumes salteados com favas e batatinha corada	69	290	1	0	11	2	3	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 batata doce e cenoura	46	191	1	0	7	2	1	0,1
Prato	Rancho de peru (massa, peru, couve, grão e cenoura) ⁽¹⁾	98	408	2	0	11	1	7	0,1
Vegetariano	Rancho da horta ⁽¹⁾	87	365	2	0	14	2	3	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	Sopa de feijão manteiga com couve galega	59	245	1	0	7	1	3	0,1
Prato	Pescada frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura	144	601	4	1	18	0	8	0,3
Vegetariano	Seitan frito ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura	130	543	3	0	20	0	6	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) Tremoço; (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.