



## 2.ª FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0,3	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	34	140	1	0,2	4	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Carne de porco estufada com legumes (ervilhas e cenoura) e macarrão <sup>(1)(3)</sup> e salada de alface	108	452	5	1	7	1	9	0,1
<b>Dieta do dia</b>	Frango cozido com arroz e salada	101	423	1	0	16	0	8	0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0

## 3.ª FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0,3	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres <sup>(9)</sup>	59	247	1	0,2	8	1	3	0
<b>Prato</b>	Bacalhau com natas (com batata cozida) <sup>(1)(4)(7)</sup> e salada de tomate e couve-roxa	110	460	4	2	10	1	8	0,8
<b>Dieta do dia</b>	Peixe cozido <sup>(4)</sup> com batata e brócolos	74	311	0	0,1	10	1	7	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0

## 4.ª FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0,3	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	31	130	1	0,2	4	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Chili de legumes <sup>(6)</sup> com arroz branco	92	385	1	0,2	13	1	5	0,1
<b>Dieta do dia</b>	Peru estufado simples com arroz e legumes (cenoura e curgete)	115	480	4	0,9	12	1	8	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0

## 5.ª FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0,3	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo e cenoura	32	134	1	0,2	4	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Salada de salmão com massa fusilli tricolor, ervilhas, milho e cenoura <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup>	135	565	6	0,2	12	1	7	0,1
<b>Dieta do dia</b>	Salmão corado <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata e salada	140	586	8	1,5	10	1	7	0,1
<b>Sobremesa</b>	Gelatina <sup>(7)</sup>	80	335	0	0	20	20	0	0,1

## 6.ª FEIRA

<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	272	1140	1	0,3	54	2	9	1,5
<b>Sopa</b>	Aveludado de brócolos	31	130	1	0,2	4	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Frango corado com arroz de feijão-verde e salada de tomate, cenoura e beterraba	137	573	6	1,3	13	0,5	8	0,1
<b>Dieta do dia</b>	Frango corado com arroz de feijão-verde e salada	133	556	6	1	12	0,7	7	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	164	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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Os valores nutricionais apresentados são por 100g.