



2.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0,3	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de couve flor e coentros	31	129	1	0,2	4	1	1	0,1
Prato	Atum com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ e salada de alface, tomate e couve-roxa	116	485	6	0,6	6	1	9	0,5
Dieta do dia	Pescada cozida ⁽⁴⁾ com batata e couve flor	164	686	10	0,2	11	1	8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0

3.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0,3	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de lombardo	32	134	1	0,2	4	1	1	0,1
Prato	Pastelão de ovo com fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e arroz alegre (milho e cenoura) e salada de alface e pepino	101	423	4	0,9	12	1	5	0,1
Dieta do dia	Hambúrguer de aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz e brócolos	110	460	1	0,1	15	0,1	11	0
Sobremesa	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0,3	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de feijão branco e cenoura	77	324	1	0,2	12	1	3	0,1
Prato	Tranche de pescada no forno ⁽⁴⁾ com batatinha corada e legumes salteados (cenoura, ervilha e curgete)	71	297	2	0,3	7	1	5	0,1
Dieta do dia	Medalhão de pescada corado no forno ⁽⁴⁾ com batata e feijão verde	83	349	1	0,2	10	1	7	0,2
Sobremesa	Gelatina ⁽⁷⁾	80	335	0	0	20	20	0	0,1

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0,3	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	33	138	2	0,2	3	0	1	0,1
Prato	Rolo de carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de alface e cenoura	106	444	5	1,4	7	1	8	0,1
Dieta do dia	Peru estufado simples com massa ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura	113	472	3	0,9	11	1	9	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	0,3	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de abóbora e curgete	27	113	1	0,2	4	1	1	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate e salada de alface e tomate	91	381	1	0,2	17	1	3	0,4
Dieta do dia	Salada de salmão com batata e cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	156	653	9	0,2	11	1	7	0,1
Sobremesa	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) 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.