



## 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 com orégãos	31	130	1	0,2	4	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Douradinhos <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino	141	589	4	1,7	20	1	6	0,6
<b>Dieta do dia</b>	Medalhão de pescada no forno simples <sup>(4)</sup> com arroz e salada	100	417	2	0,3	13	1	7	0,2
<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 feijão verde	33	138	1	0,2	4	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Almôndegas mistas com molho de tomate <sup>(1)(6)(9)(10)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)</sup> e legumes salteados (cenoura, milho e couve-flor)	82	343	4	1	5	1,4	7	0
<b>Dieta do dia</b>	Tirinhas de frango estufadas simples com batata e cenoura	101	424	3	0,8	9	1	9	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 legumes <sup>(9)</sup>	49	204	1	0,2	8	1	1	0,1
<b>Prato</b>	Arroz de atum com coentros <sup>(4)</sup> e salada de alface, cenoura e couve-roxa	122	511	3	0	18	1	6	0,3
<b>Dieta do dia</b>	Peixe corado <sup>(4)</sup> com arroz e salada	99	416	2	0,3	13	0	6	0,2
<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 espinafres <sup>(9)</sup>	33	138	2	0,2	3	0	1	0,1
<b>Prato</b>	Jardineira de peru	69	287	1	0,2	11	2	2	0,1
<b>Dieta do dia</b>	Peru estufado com massa <sup>(1)(3)</sup> e brócolos	89	373	1	1	11	1	8	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0

## 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>	Canja de galinha <sup>(1)(3)(6)</sup>	67	279	3	0,6	6	0	3	0,1
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno <sup>(4)</sup> com arroz e salada de alface, cenoura e beterraba	91	381	2	0,3	11	1	7	0,2
<b>Dieta do dia</b>	Filete de pescada corado <sup>(4)</sup> com batata e salada	79	331	1	0,2	9	1	7	0,2
<b>Sobremesa</b>	Gelatina <sup>(7)</sup>	80	335	0	0	20	20	0	0,1

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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.  
Os valores nutricionais apresentados são por 100g.

