



SEMANA 2

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	Creme de couve-flor e coentros	31	129	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Atum com massa fusilli ⁽¹⁾⁽⁴⁾ e salada de legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)	122	511	5	1	13	1	7	0,3
Vegetariano	Caril de grão com legumes (brócolos, curgete, batata doce e cenoura) ⁽¹⁰⁾ e arroz	91	381	2	0	15	2	3	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	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de lombardo	32	134	1	0	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, tomate e pepino	103	431	4	1	12	1	5	0,1
Vegetariano	Massinha de feijão-vermelho guisado com tomate e cenoura e salada	88	368	1	0	13	1	4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0

4.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de feijão branco e cenoura	77	324	1	0	12	1	3	0,1
Prato	Tranche de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatinha corada e legumes salteados (cenoura, ervilha e curgete)	71	297	2	0	7	1	5	0,1
Vegetariano	Caldeirada de seitan com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾	87	364	2	0	13	1	4	0,1
Sobremesa	Gelatina Vegetal	80	335	0	0	20	20	0	0,1

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	33	138	2	0	3	0	1	0,1
Prato	Rolo de carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)	94	394	3	0	14	2	3	0,1
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ com arroz e legumes salteados	138	578	5	1	19	1	3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0

6.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Creme de abóbora e curgete	27	113	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de tomate e salada de alface, beterraba e couve roxa	109	456	4	1	16	1	3	0,4
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes (cenoura e curgete)	100	417	2	0	14	1	5	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.