



SEMANA 4

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 cenoura	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino	141	589	4	2	20	1	6	0,6
Vegetariano	Rancho da horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete) ⁽¹⁾ e salada	79	331	2	0	12	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 feijão verde	33	138	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Almôndegas mistas com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e legumes salteados (cenoura, milho e couve-flor)	82	343	4	1	5	1	7	0
Vegetariano	Feijão vermelho guisado com tomate, curgete, cenoura, milho e batata assada	90	377	1	0	14	2	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 legumes ⁽⁹⁾	49	204	1	0	8	1	1	0,1
Prato	Arroz de atum com coentros ⁽⁴⁾ e salada de alface, cenoura e couve-roxa	122	511	3	0	18	1	6	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e arroz e salada	123	515	4	0	19	2	4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	39	164	0	0	8	8	0	0

5.ª FEIRA

Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	272	1140	1	0	54	2	9	1,5
Sopa	Sopa de feijão com couve-portuguesa	59	247	1	0,2	8	1	3	0,1
Prato	Jardineira de peru	69	287	1	0	11	2	2	0,1
Vegetariano	Salada de tofu com batata e legumes ⁽⁶⁾	85	356	3	1	9	1	4	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	54	2	9	1,5
Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ Creme de legumes	67 33	279 137	3 1	1 0	6 4	0 1	3 1	0,1 0,1
Prato	Filetes de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	89	373	2	0	12	1	6	0,1
Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz alegre (milho e cenoura) e salada	77	322	1	0	13	2	3	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal	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.