

11 a 15 de Março de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Brócolos	11,6	3,2	2,2	83,5
	<b>PEIXE</b>	Bolinhos de bacalhau <sup>(3)(4)</sup> com arroz de legumes (couve coração, cenoura, tomate)	105,6	12,0	23,5	624,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>CARNE</b>	Massa à Lavrador (macarronete, vaca, feijão vermelho e cenoura) <sup>(1)(3)</sup>	50,8	10,5	27,5	407,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Repolho	10,9	3,1	2,2	80,5
	<b>PEIXE</b>	Salada de bacalhau com grão, ovo, batatinha aos cubos e couve lombarda <sup>(3,4)</sup>	10,9	3,1	2,2	80,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Brócolos e abóbora	10,5	3,2	2,1	79,2
	<b>CARNE</b>	Pá de porco assada com ervas aromáticas, massa espiral <sup>(1,3)</sup> e salada de alface e cenoura	51,4	15,3	30,0	463,6
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	<b>MISTO</b>	Arroz de lulas e delícias do mar, cenoura, ervilhas) <sup>(1,2,3,4,6,12,14)</sup>	103,2	11,6	32,4	646,4
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de morango e fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Tangerina, Maçã Golden, Laranja, Kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (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.**

18 a 22 de Março de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes	12,9	3,5	4,0	98,8
	<b>CARNE</b>	Almôndegas de vaca em molho de tomate, esparguete <sup>(1,3,6,12)</sup> , salada de cenoura	38,7	15,0	31,0	413,6
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	<b>PEIXE</b>	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(3,4)</sup> com salada de tomate e alface	34,5	13,2	54,2	473,9
	<b>SOBREMESA</b>	logurte sólido de aromas <sup>(7)</sup> e fruta da época	12,1	1,0	2,0	64,6
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve flor	11,3	3,1	2,1	82,0
	<b>CARNE</b>	Bife de peru grelhado com macarronete <sup>(1,3)</sup> e macedónia de legumes (milho, ervilha e cen.)	49,5	19,2	41,2	535,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Grão de bico com grelos	31,8	5,2	9,8	213,7
	<b>PEIXE</b>	Jardineira de frango (batata, ervilha e cenoura)	50,8	10,5	27,5	407,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	<b>CARNE</b>	Rolo de pescada assado <sup>(4)</sup> com arroz de legumes (tomate, cenoura, f. verde)	49,3	11,2	29,1	414,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana, Tangerina

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (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.**

**25 a 29 de Março de 2019**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Creme de legumes	11,5	3,6	3,3	91,2
	<b>CARNE</b>	Arroz com atum <sup>(4)</sup> , salada de alface e milho	55,7	13,5	26,3	449,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	<b>PEIXE</b>	Hamburguer de vaca <sup>(1)(6)(9)(10)</sup> no forno com molho de cogumelos, esparguete e salada de cenoura e cebola	49,6	4,7	67,0	508,6
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	<b>CARNE</b>	Salada de peixe (batata, abrótea, delícias do mar, ovo, cenoura e feijão verde) <sup>(1,2,3,4,6,12)</sup>	39,9	11,6	29,0	379,5
	<b>SOBREMESA</b>	Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup> e fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	<b>PEIXE</b>	Massinha de carne (vacca, cenoura, ervilha, feijão verde) <sup>(1)(3)</sup>	50,8	10,5	27,5	407,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	<b>CARNE</b>	Pescada à Gomes de Sá <sup>(3,4)</sup> , salada de alface	34,5	13,2	54,2	473,9
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9

*PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, kiwi, Tangerina*

*Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (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.***

**1 a 5 de Abril de 2019**

		<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>	
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes	12,9	3,5	4,0	98,8
	<b>CARNE</b>	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)</sup> , salada de alface	45,1	15,3	32,4	447,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Grão com nabiças	31,8	5,2	9,8	213,7
	<b>PEIXE</b>	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas <sup>(1)(4)</sup> com arroz de cenoura, salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve flor	11,3	3,1	2,1	82,0
	<b>CARNE</b>	Frango estufado com massa espiral <sup>(1)(3)</sup> e feijão verde salteado	47,3	21,7	33,5	518,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	<b>PEIXE</b>	Arroz de carnes (carne de vaca e porco, feijão vermelho, vaca, couve lombarda e cenoura)	34,0	19,2	38,5	461,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve coração	10,9	3,1	2,2	80,5
	<b>CARNE</b>	Salada de batata com ovo e abrótea, cenoura e feijão verde <sup>(3,4)</sup>	39,9	11,6	29,0	379,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

*PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, kiwi, Laranja*

*Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (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 alergéneos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.***