

18 a 21 de Setembro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PEIXE					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres e feijão branco	27,5	3,8	10,8	187,6
	CARNE	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos, arroz e salada de alface e cebola	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Penca	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Massada de atum ^(1,3,4) , salada de alface e milho	55,7	13,5	26,3	449,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos	10,5	3,2	2,1	79,2
	CARNE	Jardineira de carnes (vaca e porco) (batata, ervilha, cenoura, feijão verde)	38,7	15,0	31,0	413,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Tesourinhos de peixe ^(1,3,4) no forno com arroz e salada de cenoura ralada	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

Alergênicos: (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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

24 a 28 de Setembro de 2018

		<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes	10,8	3,1	2,0	79,8
	CARNE	Almôndegas de vaca de tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , massa cotovelinhos ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura aos cubos e milho	38,7	15,0	31,0	413,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com couve portuguesa	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Salada do Mar (batata, abrótea, delícias e miolo de camarão) ^(1,2,3,4,6,12) , macedónia de legumes	33,6	13,0	32,2	380,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango e fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Massinha de carne (vaca, cenoura, ervilha, feijão verde) ⁽¹⁾⁽³⁾	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Bolinhos de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de legumes (couve coração, cenoura, tomate)	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Perninha de frango assada com esparguete ^(1,3) ; salada de alface e cenoura	53,4	22,7	30,6	540,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos