

1 a 5 de Outubro 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	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Strogonoff de frango com arroz e salada de cenoura ralada	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças e abóbora	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Massada de atum ^(1,3,4) e feijão verde, salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Arroz de carnes (vaca e porco) com cenoura e ervilhas	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	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Medalhões de pescada no forno ⁽⁴⁾ com salada russa (batata, cenoura e feijão verde)	50,5	7,9	24,3	370,2
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
6ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	CARNE					
	SOBREMESA					

Feriada

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

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

8 a 12 de Outubro 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	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Douradinhos ^(1,3,4) no forno com arroz e salada de cenoura ralada	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Coxinha de frango no forno com massa cotovelos ^(1,3) ; Salada de milho e tomate	53,4	22,7	30,6	540,5
	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	Repolho	10,9	3,1	2,2	80,5
	PEIXE	Salada de bacalhau com grão, ovo, batatinha aos cubos e couve lombarda ^(3,4)	10,9	3,1	2,2	80,5
	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 e abóbora	10,5	3,2	2,1	79,2
	CARNE	Pá de porco assada com ervas aromáticas, massa espiral ^(1,3) e salada de alface e cenoura	51,4	15,3	30,0	463,6
	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	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	MISTO	Arroz à Valenciana (porco, lulas, delícias do mar, salsichas, cenoura, ervilhas)	103,2	11,6	32,4	646,4
	SOBREMESA	Gelatina de morango e fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

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

15 a 19 de Outubro 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	Juliana de legumes	12,9	3,5	4,0	98,8
	CARNE	Almôndegas de vaca em molho de tomate, esparguete ^(1,3,6,12) , salada de cenoura	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	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá ^(3,4) com salada de tomate e alface	34,5	13,2	54,2	473,9
	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	Couve flor	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Bife de peru grelhado com macarronete ^(1,3) e macedónia de legumes (milho, ervilha e cen.)	49,5	19,2	41,2	535,7
	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	Grão de bico com grelos	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Rolo de pescada assado ⁽⁴⁾ com arroz de legumes (tomate, cenoura, f. verde)	49,3	11,2	29,1	414,8
	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	Couve portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Jardineira de frango (batata, ervilha e cenoura)	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

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

22 a 26 de Outubro 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	Creme de legumes	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Arroz com atum ⁽⁴⁾ , salada de alface e milho	55,7	13,5	26,3	449,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Hamburguer de vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ no forno com molho de cogumelos, esparguete e salada de cenoura e cebola	49,6	4,7	67,0	508,6
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Salada de peixe (batata, abrótea, delícias do mar, ovo, cenoura e feijão verde) ^(1,2,3,4,6,12)	39,9	11,6	29,0	379,5
	SOBREMESA	Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Massinha de carne (vacca, 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
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Pescada à Gomes de Sá ^(3,4) , salada de alface	34,5	13,2	54,2	473,9
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, 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 alergéneos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

29 de Outubro a 2 de Novembro 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	Juliana de legumes	12,9	3,5	4,0	98,8
	CARNE	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface	45,1	15,3	32,4	447,5
	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 nabiças	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de cenoura, salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	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	Couve flor	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Arroz de carnes (carne de vaca e porco, feijão vermelho, vaca, couve lombarda e cenoura)	34,0	19,2	38,5	461,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PEIXE	Feriado				
	SOBREMESA					
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Salada de batata com ovo e abrótea, cenoura e feijão verde ^(3,4)	39,9	11,6	29,0	379,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, 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 alergêneos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.