

11 a 15 de Setembro de 2017

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	CARNE					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PEIXE					
	SOBREMESA					
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	Rissóis de carne (1)(3)(12) com arroz de legumes (cenoura, couve pena e tomate)	34,0	19,2	38,5	461,8
	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	Grão com nabijas	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Filetes de pescada fritos ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de cenoura, salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango	16,0	0,2	1,9	73,2
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	Frango estufado com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura e feijão verde	47,3	21,7	33,5	518,3
	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

18 a 22 de Setembro

			<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	Arroz de atum ⁽⁴⁾ , salada de mista	55,7	13,5	26,3	449,8
	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	Espinafres e feijão branco	27,5	3,8	10,8	187,6
	CARNE	Hamburguer de vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ no forno com molho de cogumelos, esparguete e salada de alface	49,6	4,7	67,0	508,6
	SOBREMESA	Maçã assada (sem açúcar)	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	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de feijão e salada de cenoura	50,5	7,9	24,3	370,2
	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 porco (batata, cenoura aos cubos e ervilhas)	51,8	12,3	28,3	430,5
	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	Salada de bacalhau com grão ⁽⁴⁾ , ovo ⁽³⁾ , batatinha aos cubos e couve lombarda	40,0	12,4	41,5	437,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã Golden, 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

25 a 29 de Setembro

			<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 ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ de tomatada com massa cotovelos ⁽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) ⁽⁴⁾ , macedónia de legumes	33,6	13,0	32,2	380,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango	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	Feijoada da criançada (vaca, porco, feijão vermelho, couve lombarda e cenoura), arroz	67,9	14,3	40,3	561,8
	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 cenoura	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 arroz de tomate, salada de alface	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 rijã; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos