

17 a 21 de Setembro de 2018

			<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>	Puré de legumes <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	10,8	3,1	2,0	79,8
	<b>CARNE</b>	Strogonoff de frango com massa espiral tricolor <sup>(1)(3)</sup> e cenoura ralada	51,0	8,1	35,2	417,4
	<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>	Nabiças e abóbora <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Arroz de atum e feijão verde <sup>(4)</sup> , salada de tomate	49,3	11,2	29,1	414,8
	<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>	Feijão vermelho e cenoura <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,5	3,6	3,3	91,2
	<b>CARNE</b>	Jardineira de carnes (vaca, porco, ervilhas, cenoura, tomate)	67,9	14,3	40,3	561,8
	<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>	Couve coração <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Medalhões de pescada no forno <sup>(4)</sup> , arroz e salada de cenoura ralada	50,5	7,9	24,3	370,2
	<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>	Grão e Espinafres <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,0	3,1	1,9	79,9
	<b>CARNE</b>	Salada de peru (aos cubos) com massa cotovelinhos <sup>(1,3)</sup> e macedónia de legumes	45,9	11,3	29,4	403,1
	<b>SOBREMESA</b>	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 rijia; (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 alergénios 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>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	12,9	3,5	4,0	98,8
	<b>CARNE</b>	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada com cogumelos), esparguete <sup>(1,3)</sup> e cenoura ralada	67,1	20,9	40,3	617,7
	<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 <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Lombinhos de pescada no forno <sup>(4)</sup> com arroz de cenoura e milho	49,3	11,2	29,1	414,8
	<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>	Brócolos e abóbora <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,5	3,6	3,3	91,2
	<b>CARNE</b>	Jardineira de aves (frango, peru, batata, ervilha, feijão verde 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>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Feijão vermelho com couve coração <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	31,8	5,2	9,7	212,8
	<b>PEIXE</b>	Massinha de bacalhau com cenoura raspada <sup>(1)(3)(4)</sup>	73,0	14,6	20,9	507,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época e Gelatina de morango	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 <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,6	3,2	2,2	83,5
	<b>CARNE</b>	Pá de porco assada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface	51,4	15,3	30,0	463,6
	<b>SOBREMESA</b>	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 rijia; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição**