

13 a 17 de setembro de 2021

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>PRATO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>PRATO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>PRATO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>PRATO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de legumes	10,9	1,5	2,9	77,6
	<b>PRATO</b>	Empadão de cavala (c/ arroz, ervilhas e cenoura) <sup>(4)(6)</sup> , Salada de alface e pepino	36,1	14,5	27,6	392,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

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

**Alergênicos:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (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 confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

**20 a 24 de setembro de 2021**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Alho francês com curgete	11,3	1,3	2,5	74,5
	<b>PRATO</b>	Almôndegas de aves estufadas <sup>(1)(6)(7)(8)(12)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de alface e cenoura	22,9	11,8	24,8	301,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas e cenoura	12,7	1,3	3,5	88,2
	<b>PRATO</b>	Medalhões de pescada em molho de tomate <sup>(4)(14)</sup> com arroz de legumes	18,7	6,5	12,5	192,9
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Couve branca	10,6	1,2	2,6	72,0
	<b>PRATO</b>	Frango estufado com cenoura, macarrão <sup>(1)(3)</sup> , Cenoura e brócolos cozidos	24,9	7,4	25,9	276,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Espinafres com cenoura	9,8	1,4	2,2	67,3
	<b>PRATO</b>	Paloco à Brás <sup>(1)(3)(4)(13)</sup> , Salada de alface e couve roxa	17,7	20,6	16,6	326,7
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de morango <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> ou fruta	15,0	0,0	0,0	60,0
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Agrião	9,5	1,3	2,2	65,7
	<b>PRATO</b>	Carne de porco assada com esparguete <sup>(1)(3)</sup> , cenoura, brócolos e milho	23,8	12,3	23,2	305,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

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

**Alergênicos:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (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 confeitura, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

**27 de setembro a 1 de outubro de 2021**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa juliana	11,7	1,3	3,4	82,6
	<b>PRATO</b>	Salada russa com atum e ovo <sup>(3)(4)</sup> , Couve-flor cozida	33,9	13,8	15,1	311,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres	9,6	1,4	2,1	66,5
	<b>PRATO</b>	Rancho (carne de porco, de vaca e de frango, grão, macarronete, couve e cenoura) <sup>(1)(3)</sup>	29,4	17,4	28,3	400,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas e couve-flôr	13,4	1,4	4,3	95,2
	<b>PRATO</b>	Arroz de potas <sup>(14)</sup> , salada de alface e tomate	34,2	6,2	17,8	268,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa de brócolos	7,7	2,0	1,6	62,0
	<b>PRATO</b>	Peru assado com cogumelos e esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de cenoura e pimento	21,5	12,0	25,9	304,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora com alho francês	11,5	1,3	2,0	73,5
	<b>PRATO</b>	Abrótea assada no forno <sup>(4)(14)</sup> com arroz de cenoura, milho e couve	31,3	6,1	20,5	268,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

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

**Alergênicos:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (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 confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

4 a 8 de outubro de 2021

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa de legumes com ervilhas	12,0	1,3	3,0	81,4
	<b>PRATO</b>	Hambúrguer de vaca <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> com massa espiral <sup>(1)(3)</sup> , Brócolos cozidos	22,9	11,1	20,2	277,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	<i>Implantação da República Portuguesa</i>				
	<b>SOPA</b>					
	<b>PRATO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura e couve branca	13,6	1,2	3,2	88,4
	<b>PRATO</b>	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas <sup>(4)</sup> com batata corada, Salada de alface e tomate	18,3	6,4	19,8	214,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde	12,0	1,3	3,3	83,6
	<b>PRATO</b>	Feijoada à Portuguesa com arroz branco, Cenoura e couve cozidas	39,4	15,5	28,2	428,6
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa de grão com nabiças	16,0	1,9	4,6	110,1
	<b>PRATO</b>	Saladinha de peixe (maruca, pescada, ovo, massa lacinhos, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>(1)(3)(4)(14)</sup>	22,0	11,4	21,6	284,6
	<b>SOBREMESA</b>	Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup> ou fruta	7,4	1,7	2,1	53,7

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

**Alergénios:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**