

11 a 15 de outubro de 2021

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,21	0,63	4,05	122,6
	SOPA	Sopa Juliana	11,7	1,3	3,4	82,6
	PRATO	Barrinhas de Pescada no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com arroz de tomate, Salada de alface e cenoura	40,5	12	11,3	319,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,21	0,63	4,05	122,6
	SOPA	Creme de alho francês com couve flor	11,4	1,2	2,8	75,8
	PRATO	Pá de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , feijão verde	24	13	24,7	317,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de macedónia de legumes	12,3	1,3	3,0	82,5
	PRATO	Arroz do Mar (peixe, miolo de camarão, pota, ervilhas e cenoura) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	34,9	5,9	21,0	282,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Couve branca	10,6	1,2	2,6	72,0
	PRATO	Jardineira de aves (peru e frango)	23,3	6,9	27,0	281,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda	14,7	1,3	4,5	101,6
	PRATO	Massada de salmão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ , salada de couve roxa e alface	23,4	28,8	21,9	446,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

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 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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

18 a 22 de outubro de 2021

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de alho francês com curgete	11,9	1,3	2,8	77,7
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, tomate e cenoura	24,4	14,7	25,0	339,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de ervilhas e cenoura	13,3	1,3	3,8	91,4
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau(c/ grão de bico e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	25,6	9,2	30,4	316,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de couve branca	10,6	1,2	2,6	72,0
	PRATO	Febras de cebolada, Massa fusilli com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e tomate	25,0	17,9	23,3	362,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de espinafres com cenoura	9,8	1,4	2,2	67,3
	PRATO	Filetes de pescada assados com m.º de limão e ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz e Feijão verde cozido	18,3	6,4	19,8	214,4
	SOBREMESA	Gelatina de morango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou fruta	15,0	0,0	0,0	60,0
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de agrião	9,5	1,3	2,2	65,7
	PRATO	Frango de tomatada com massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de couve roxa e pepino	24,9	7,4	25,9	276,1
	SOBREMESA	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.

25 a 29 de Outubro de 2021

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de feijão verde	12,0	1,3	3,3	83,6
	PRATO	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	25,4	5,9	22,2	251,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de couve flor	11,4	1,2	2,8	75,8
	PRATO	Feijoada à Portuguesa com arroz branco, Cenoura e couve cozidas	39,4	15,5	28,2	428,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de couve-flor com cenoura	11,9	1,3	2,5	76,5
	PRATO	Rolo de peixe no forno ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz branco e Feijão-verde cozido	18,7	6,5	12,5	192,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de alho francês e cenoura	10,6	1,2	1,9	67,9
	PRATO	Peru assado com ervas aromáticas, massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e cenoura	24,2	13,1	21,6	307,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de grão com couve lombarda	15,6	1,7	4,3	105,3
	PRATO	Jardineira de potas ⁽¹⁴⁾ , Salada de alface e cenoura	34,2	6,2	17,8	268,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

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.