

1 a 5 de novembro de 2021

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	<i>Dia de Todos os Santos</i>				
	SOPA					
	PRATO					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de brócolos	7,7	2,0	1,6	62,0
	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e cenoura	25,7	10,0	26,9	310,4
	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 feijão branco com nabiças	15,7	1,5	5,0	108,9
	PRATO	Arroz de peixe (pescada, salmão, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	39,4	19,3	24,4	413,7
	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	Creme de abóbora com feijão verde	12,1	1,3	2,3	76,7
	PRATO	Arroz de aves (peru e frango), Salada de cenoura e couve roxa	32,1	18,2	22,6	385,0
	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	Creme de alho francês com cenoura e curgete ⁽⁹⁾	6,3	1,4	2,3	54,6
	PRATO	Pescada gratinada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida, Feijão verde cozido	18,6	6,3	18,3	209,5
	SOBREMESA	Gelatina de morango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou fruta	15,0	0,0	0,0	60,0

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.

8 a 12 de novembro 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 feijão verde ⁽⁹⁾	13,0	1,3	3,2	86,1
	PRATO	Massa com atum, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	27,5	17,6	28,3	393,9
	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 nabo, cenoura e couve	11,1	1,2	2,7	73,2
	PRATO	Frango dourado no forno com arroz de cenoura, Salada de alface e pepino	25,9	19,8	23,7	380,5
	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 lentilhas com couve portuguesa	16,2	1,4	5,0	107,6
	PRATO	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com massa de feijão ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e tomate	26,0	8,9	35,3	332,0
	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 abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	5,6	1,7	2,7	55,6
	PRATO	Rojões de porco com castanhas e arroz branco, Salada de alface e cenoura	46,5	13,0	25,1	411,5
	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 nabiças	11,5	1,4	3,0	78,2
	PRATO	Abrótea assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura, milho e couve	31,3	6,1	20,5	268,0
	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 rijas; (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.

15 a 19 de novembro 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 abóbora com brócolos	9,1	1,4	2,3	62,0
	PRATO	Empadão de carne de vaca (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface e cenoura	33,0	14,6	23,3	359,3
	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 alho-francês com couve coração ⁽⁹⁾	12,8	1,3	3,8	89,1
	PRATO	Massada de peixe (pescada e tamboril) com ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Feijão verde cozido	24,8	7,1	16,2	234,6
	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	Creme de ervilhas com cenoura	13,2	1,3	3,8	90,5
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura com arroz branco, Salada de cenoura e couve roxa	36,0	12,8	25,1	367,2
	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 curgete com alface	5,5	1,4	2,2	49,2
	PRATO	Badejo de cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas coradas, Cenoura e couve cozidas	18,3	7,6	18,7	220,1
	SOBREMESA	Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ ou fruta	7,4	1,7	2,1	53,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de grão de bico com agrião	15,4	1,9	4,5	105,3
	PRATO	Perna de peru estufada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e tomate	22,9	13,2	21,6	300,9
	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.

22 a 26 de novembro 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 cenoura com couve branca	14,1	1,4	3,4	94,4
	PRATO	Barrinhas de Pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	35,8	9,1	14,5	298,8
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	10,2	1,4	3,1	71,7
	PRATO	Perna de frango assada com arroz de milho, Salada de alface e beterraba	24,7	17,4	20,6	341,1
	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 feijão vermelho com feijão verde	15,7	1,3	4,4	104,0
	PRATO	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface e cenoura	15,3	18,7	22,0	321,1
	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	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	10,6	1,4	3,4	73,7
	PRATO	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Brócolos cozidos	24,7	11,8	22,3	300,6
	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 macedónia de legumes	12,9	1,3	3,3	85,9
	PRATO	Feijoada de potas ⁽¹⁴⁾ com arroz branco, Couve salteada	40,6	6,6	23,8	336,2
	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.