

29 de novembro a 3 de dezembro 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 e alface ⁽⁹⁾	11,8	1,3	2,9	78,1
	PRATO	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de ervilhas, Feijão verde e cenoura cozidos	44,6	14,4	14,6	378,8
	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	Sopa de feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾	15,5	1,6	5,1	109,2
	PRATO	Filetes de pescada gratinados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de feijão, Salada de alface, cenoura e beterraba	36,0	6,8	23,0	309,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	<i>Dia da Restauração da Independência</i>				
	PRATO					
	SOBREMESA					
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de tomate com ervilhas	12,8	1,6	4,2	90,7
	PRATO	Salada de peixe (abrótea, delícias do mar, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	23,9	5,6	23,6	253,6
	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 nabo com couve lombarda	10,7	1,4	3,0	75,2
	PRATO	Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve lombarda com arroz de brócolos	43,0	13,4	25,6	409,6
	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.

6 a 10 de dezembro 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 couve branca com cenoura ripada	11,4	1,2	3,1	77,5
	PRATO	Massinha de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ , feijão verde cozido	24,7	17,5	26,8	370,7
	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 feijão vermelho e couve lombarda	15,4	1,2	4,9	105,0
	PRATO	Febras de porco gratinadas com m.º de cogumelos ⁽¹²⁾ com arroz de milho e ervilhas, Salada de alface e cenoura	27,2	12,8	25,0	331,7
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	<i>Dia da Imaculada Conceição</i>				
	PRATO					
	SOBREMESA					
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de feijão verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	72,4
	PRATO	Frango estufado com ervilhas com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e cenoura	25,8	18,1	24,5	374,8
	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 de bico com nabiças	16,6	1,9	4,9	113,5
	PRATO	Arroz de pescada com miolo de camarão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface e beterraba	32,9	6,1	16,3	254,5
	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 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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeitura, consulte o responsável da unidade para mais informações.

13 a 17 de dezembro 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 alface	8,8	1,2	1,8	56,5
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface e couve roxa	23,1	14,5	26,2	332,1
	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 cenoura e nabo ⁽⁹⁾	12,5	1,4	2,4	80,0
	PRATO	Rissóis de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, brócolos e cenoura cozidos	45,4	13,3	7,1	338,0
	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 cenoura com couve-flor	10,9	1,1	2,4	68,9
	PRATO	Carne de vaca estufada com espirais tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ e ervilhas, Brócolos cozidos	15,4	10,7	21,3	252,8
	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 feijão branco com couve portuguesa	17,3	1,6	5,5	118,2
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Salada de alface e couve roxa	25,7	8,8	20,4	268,2
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	10,2	1,4	3,1	71,7
	PRATO	Coxas de frango assadas com massa fusilli com cenoura ralada ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, milho e cenoura	22,9	15,8	21,8	325,7
	SOBREMESA	Rabanadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	33,9	11,9	6,9	274,7

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 rijã; (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.