

10 a 14 de Janeiro de 2022.

			<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	Couve branca com cenoura ripada	11,4	1,2	3,1	77,5
	PRATO	Massinha de atum ⁽⁴⁾ , salada de alface, pepino e tomate	24,3	17,6	26,8	368,6
	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 feijão vermelho com couve lombarda	14,7	1,3	4,5	101,6
	PRATO	Febras de porco gratinadas com m.º de cogumelos ⁽¹²⁾ com arroz de milho e ervilhas, Salada de cenoura, couve roxa e milho	27,2	12,8	25,0	331,7
	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 verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	72,4
	PRATO	Filetes de pescada fritos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas alouradas, Cenoura e couve coração cozidas	18,3	7,6	18,7	220,1
	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	Sopa de grão de bico com nabiças	16,6	1,9	4,9	113,5
	PRATO	Frango estufado com ervilhas com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de tomate, milho e pimento	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	Creme de abóbora com alface	8,8	1,2	1,8	56,5
	PRATO	Arroz de peixe (pescada, salmão, cenoura) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada de alface, beterraba e cenoura	39,4	19,3	24,4	413,7
	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 confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

17 a 21 de Janeiro de 2022.

			<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	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	9,4	1,6	2,3	66,5
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de cenoura, pimento e tomate	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	Sopa de alho francês com cenoura e nabo	14,0	1,5	3,2	92,2
	PRATO	Pescada assada ⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de legumes, salada de alface e milho	18,7	6,5	12,5	192,9
	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 aos cubos com cenoura e massa de ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, cenoura e pepino	16,4	14,5	20,6	287,4
	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	Jardineira de lulas ⁽²⁾⁽¹⁴⁾ , salada de alface e beterraba	20,6	5,5	12,9	190,1
	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	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 e couve roxa	22,9	15,8	21,8	325,7
	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.

24 a 28 de Janeiro de 2022.

			<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 ervilha	13,6	1,4	2,9	88,1
	PRATO	Rissóis de pescada (1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14) com Arroz de feijão, salada de pepino e couve roxa	44,9	8,0	7,6	291,0
	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	Grão-de-bico com couve-lombarda	13,4	1,4	3,0	85,4
	PRATO	Peru assado com Esparguete, cenoura cozida	26,0	12,1	27,6	335,3
	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	Curgete e macedónia	13,7	1,5	3,3	91,0
	PRATO	Arroz de tamboril, brócolos cozidos	34,6	5,5	11,5	239,7
	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 feijão-verde	12,3	1,3	2,3	77,3
	PRATO	Massa à Italiana (fiambre, cogumelos, ovo e ervilhas), salada de tomate e cenoura	26,4	14,5	15,9	309,2
	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	Nabo, cenoura e couve branca	12,6	1,4	2,1	79,5
	PRATO	Bacalhau à espanhola ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , salada de alface e beterraba	20,6	5,5	12,9	190,1
	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 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.