

07 a 11 de Março 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	Abóbora com espinafres	5,0	1,7	2,4	52,4
	PRATO	Massa com atum, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ , feijão verde cozido	31,8	17,7	29,4	421,1
	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	Lentilhas e couve-portuguesa	16,2	1,4	5,0	107,6
	PRATO	Carne de vaca assada (fatiada), Massa fusilli com cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ , salada de cenoura e pepino	25,5	14,6	21,7	329,8
	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 alho francês com cenoura e curgete	5,7	1,4	2,0	51,4
	PRATO	Abrótea assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas e Brócolos cozidos	18,7	5,4	18,0	201,3
	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	Feijão-verde com cenoura	14,3	1,3	2,7	89,0
	PRATO	Frango dourado no forno com Arroz de cenoura, salada de alface e tomate	27,4	21,1	24,9	395,5
	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	Feijão-vermelho com nabiças	15,2	1,5	4,9	106,6
	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

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.

14 a 18 de Março 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 brócolos	8,5	1,4	2,0	58,8
	PRATO	Empadão de carne de vaca (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada de alface e cenoura	36,5	14,8	25,5	391,1
	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	Alho francês com couve-coração	12,2	1,3	3,5	85,9
	PRATO	Pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , arroz branco, feijão verde cozido	19,4	4,5	18,5	197,6
	SOBREMESA	Gelatina de morango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou fruta	15,0	0,0	0,0	60,0
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de ervilhas com cenoura	12,6	1,3	3,5	87,3
	PRATO	Perna de frango estufada com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , couve salteada em juliana c/ cenoura	27,6	18,1	24,9	386,3
	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	Curgete com alface	4,9	1,4	1,9	46,0
	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	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	Grão-de-bico com agrião	14,8	1,9	4,2	102,1
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Arroz branco, couve flor cozida	40,3	12,9	26,1	404,3
	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.

21 a 25 de Março 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 cenoura com couve-branca	13,5	1,4	3,1	91,2
	PRATO	Massada de peixe (salmão e tamboril) com salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , brocolos cozidos	26,1	19,3	24,3	386,8
	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	9,6	4,6	5,1	106,9
	PRATO	Perna de frango assada com Arroz de milho, salada de alface e couve roxa	28,9	17,6	23,7	380,6
	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	Feijão vermelho com feijão-verde	15,1	1,3	4,1	100,8
	PRATO	Filetes de pescada gratinados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas e couve cozidas	24,4	7,0	21,9	254,4
	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	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	10,0	1,4	3,1	70,5
	PRATO	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde cozido	28,4	11,9	23,7	327,6
	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	Macedónia de legumes	12,3	1,3	3,0	82,7
	PRATO	Feijoada de lulas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco, cenoura cozida	43,2	6,9	26,1	364,4
	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 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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

28 de Março a 01 de Abril 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	Alho francês com alface	11,2	1,3	2,6	74,9
	PRATO	Salada de frango (c/ ovo, massa, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ , salada de pepino e tomate	16,7	9,2	24,0	256,2
	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 tomate com ervilhas	12,2	1,6	3,9	87,5
	PRATO	Arroz de bacalhau ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada de alface e tomate	37,1	5,9	16,5	280,0
	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	Cenoura com brócolos	10,6	1,4	2,7	73,3
	PRATO	Strogonoff de porco ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de cenoura e beterraba	31,3	13,8	27,0	366,6
	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	Feijão branco com espinafres	14,9	1,6	4,8	106,0
	PRATO	Abrótea estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de feijão e cenoura cozida	31,2	5,5	21,4	268,7
	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	Nabo com couve-lombarda	10,1	1,4	2,7	72,0
	PRATO	Rancho (c/ carne de vaca e porco, grão de bico, massa, cenoura e couve lombarda)	43,0	13,0	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 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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

4 a 8 de Abril 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	10,8	1,2	2,8	74,3
	PRATO	Arroz de atum ⁽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	Feijão vermelho e couve-lombarda	14,8	1,3	4,6	101,8
	PRATO	Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , Massa de milho e ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de cenoura e beterraba	35,0	13,1	28,5	388,5
	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	Feijão-verde com cenoura	10,9	1,2	1,9	69,2
	PRATO	Solha no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de legumes	20,8	6,4	20,0	231,1
	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	Grão-de-bico com nabiças	16,0	1,9	4,6	110,3
	PRATO	Frango estufado com ervilhas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , feijão verde cozido	28,9	16,2	26,0	382,4
	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	8,2	1,2	1,5	53,3
	PRATO	Arroz de pescada com miolo de camarão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , couve lombarda cozida	35,3	6,1	16,4	269,2
	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 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.