

5 a 9 de Março de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de legumes	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Hamburguer de vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ no forno c/ m° de cogumelos, esparguete, sal. de cenoura ralada	49,6	4,7	67,0	508,6
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Salada de Mar (batata, pescada, delícias do mar, cenoura e feijão verde) ^(1,23,4,6,12)	39,9	11,6	29,0	379,5
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Ovos mexidos c/ fiambre e salsichas ^(1,3,7,12) , arroz de tomate, salada de alface e cenoura	52,2	17,9	20,4	451,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Massinha tricolor com abrótea, salmão, cenoura e ervilhas ^(1,3,4)	47,3	21,7	33,5	518,3
	SOBREMESA	logurte de aromas ⁽⁷⁾ e fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Arroz de aves (frango e peru), salada de tomate e cenoura ralada	34,0	19,2	38,5	461,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, kiwi, Laranja

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (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

12 a 16 de Março de 2018

		<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Rissóis de peixe com arroz de tomate ⁽⁴⁾ , salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres e feijão branco	27,5	3,8	10,8	187,6
	CARNE	Ranchinho da horta (macarronete, grão, porco e frango, cenoura e couve lombarda) ^(1,3)	43,9	9,9	35,2	406,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Penca	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Medalhões de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de feijão e salada de tomate	50,5	7,9	24,3	370,2
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos	10,5	3,2	2,1	79,2
	CARNE	Frango assado com massa cotovelos, cenoura e feijão verde salteados ⁽¹⁾⁽³⁾	51,8	12,3	28,3	430,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Salada de bacalhau à Camponesa (batata, bacalhau, grão de bico, cenoura e couve) ^(3,4)	40,0	12,4	41,5	437,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Laranja, Pêra, kiwi, Maçã Golden, Tangerina

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (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

19 a 23 de Março de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana de legumes	12,9	3,5	4,0	98,8
	CARNE	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface e tomate	45,1	15,3	32,4	447,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com nabijas	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Filetes no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁴⁾ , arroz de cenoura e salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Pudim flan ^(1,3,7) e fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve flor	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Coxa de frango assada com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde salteado com cenoura	47,3	21,7	33,5	518,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Salada russa com atum ⁽⁴⁾ e macedónia de legumes	33,6	13,0	32,2	380,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Feijoada da criançada (vaca, porco, feijão vermelho, couve lombarda e cenoura), arroz	67,9	14,3	40,3	561,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana, Kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (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