

1 a 5 de Outubro 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 ^(1,3,6,8,12)	12,9	3,5	4,0	98,8
	CARNE	Panado de frango ^(1,3,6,7) com massa fusilli ^(1,3) , feijão verde e cenoura	41,9	19,2	40,1	500,8
	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	Alho francês ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Rolo de pescada assado ⁽⁴⁾ com arroz e salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	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	Couve flor ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Jardineira de carnes com cenoura e ervilhas	49,5	19,2	41,2	535,7
	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	Couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Massinha de peixe (abrétea e pescada) com cenoura, tomate e ervilhas) ^{(1),(3)}	47,3	21,7	33,5	518,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PEIXE					
	SOBREMESA					

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

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

Alerta: 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.

8 a 12 de Outubro 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	Repolho ^(1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Almôndegas de aves estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ , milho e cenoura aos cubos	38,7	15,0	31,0	413,6
	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	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Arroz de atum ⁽⁴⁾ , salada de alface	55,7	13,5	26,3	449,8
	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	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ^(1,3,7,12) , arroz de pimento e cenoura, salada de alface	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	Creme de legumes ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	PEIXE	Saladinha de peixe (pescada, abrótea, batatinha ao cubo, feijão verde e cenoura aos cubos) ⁽⁴⁾	40,0	12,4	41,5	437,8
	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 lombarda ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Feijoada da criançada (carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, cenoura), arroz	43,9	9,9	35,2	406,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Maçã Golden, Banana, 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

Alerta: 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.

15 a 19 de Outubro 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 ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Massinha à Bolonhesa (carne de vaca picada estufada), esparguete ^(1,3) e cenoura baby	69,5	8,2	36,7	498,6
	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 ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Douradinhos de pescada no forno ^(1,3,4,7) com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	73,0	14,6	20,9	507,7
	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	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Pá de porco estufada com massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de cenoura ralada	43,9	9,9	35,2	406,0
	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 e abóbora	10,5	3,2	2,1	79,2
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata ao cubo, couve lombarda, ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Gelatina de morango 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	Feijão vermelho ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Perna de frango assada com arroz e salada de alface	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Tangerina, Maçã Golden, Banana

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

Alerta: 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.

22 a 26 de Outubro 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	Puré de legumes ^(1,3,6,8,12)	10,8	3,1	2,0	79,8
	CARNE	Tirinhas de frango com cogumelos, arroz de cenoura e feijão verde	51,0	8,1	35,2	417,4
	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 de bico com couve Portuguesa ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Massinha de peixe (massa tricolor, pescada, abrótea) com cenoura e pimento ⁽¹⁾⁽³⁾	33,6	13,0	32,2	380,0
	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	Abóbora com massinhas ^(1,3,6,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Fêveras de porco estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , arroz, salada de cenoura ralada	51,4	15,3	30,0	463,6
	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	Creme de cenoura ^(1,3,6,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Salada russa com atum (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽⁴⁾	37,1	27,3	44,2	571,1
	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	Alho francês ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Cubinhos de peru com massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de alface	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

Alergênicos: (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

Alerta: 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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações..