

**5 a 9 de Fevereiro de 2018**

		<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>	
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	<b>CARNE</b>	Douradinhos no forno <sup>(1,3,4)</sup> com arroz de tomate, salada de alface	73,0	14,6	20,9	507,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Nabiças e abóbora	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Macarronete com carne de porco <sup>(1,3)</sup> e legumes	34,0	19,2	38,5	461,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	<b>CARNE</b>	Filetes de peixe no forno <sup>(4)</sup> com arroz, salada de cenoura e alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	<b>PEIXE</b>	Frango estufado com massa espiral e cenoura ralada	45,9	11,3	29,4	403,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	<b>CARNE</b>	Salada de peixe e delícias do mar <sup>(1,2,4)</sup> com macedónia de legumes	45,9	11,3	29,4	403,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9

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

12 a 16 de Fevereiro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>PEIXE</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>CARNE</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>PEIXE</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	<b>CARNE</b>	Rissóis de peixe <sup>(1)(3)(4)</sup> com arroz alegre (cenoura, milho e ervilhas)	105,6	12,0	23,5	624,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>MISTO</b>	Coxinha de frango no forno com massa cotovelos <sup>(1,3)</sup> . Salada de milho e tomate	53,4	22,7	30,6	540,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

**19 a 23 de Fevereiro de 2018**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes	12,9	3,5	4,0	98,8
	<b>CARNE</b>	Massinha à Bolonhesa (c. vaca picada com cogumelos), esparguete <sup>(1,3,6)</sup> e salada de cen.	67,1	20,9	40,3	617,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	<b>PEIXE</b>	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(3,4)</sup> com salada de tomate e alface	34,5	13,2	54,2	473,9
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve flor	11,3	3,1	2,1	82,0
	<b>CARNE</b>	Bife de peru grelhado com macarronete <sup>(1,3)</sup> e macedónia de legumes (milho, ervilha e cen.)	49,5	19,2	41,2	535,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Grão de bico com grelos	31,8	5,2	9,8	213,7
	<b>PEIXE</b>	Rolo de pescada assado <sup>(4)</sup> com arroz de legumes (tomate, cenoura, f. verde)	49,3	11,2	29,1	414,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	<b>CARNE</b>	Jardineira de frango (batata, ervilha e cenoura)	50,8	10,5	27,5	407,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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 rijia; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

**26 de Fevereiro a 2 de Março de 2018**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	<b>PEIXE</b>	Massada de atum, cenoura ralada e feijão verde <sup>(1,3,4)</sup>	49,3	11,2	29,1	414,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Abóbora	24,9	3,5	4,0	146,9
	<b>CARNE</b>	Carne de vaca à Primavera (cenoura, milho e pimento), arroz e salada de alface	46,6	13,4	35,4	448,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Alho francês	2,7	3,1	0,5	40,7
	<b>PEIXE</b>	Salada de bacalhau com grão, batatinha ao cubo e couve Portuguesa <sup>(3)(4)</sup>	51,4	12,3	28,3	430,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve lombarda	10,8	3,1	2,0	79,8
	<b>CARNE</b>	Panadinhos de frango <sup>(1)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)</sup> ; tomate e cenoura ralada	41,9	19,2	40,1	500,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Feijão branco e nabo	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Filetes de pescada no forno <sup>(4)</sup> com mº cenoura, arroz e salada de alface e tomate	55,7	13,5	26,3	449,8
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de morango e fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo; Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos