

9 a 13 de Abril 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	10,8	3,1	2,0	79,8
	PEIXE	Bolinhos de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de tomate, salada de alface e milho	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	Grão com couve portuguesa	31,8	5,2	9,7	212,8
	CARNE	Macarronete com carne de vaca (cenoura, ervilha, feijão verde) ⁽¹⁾⁽³⁾	50,8	10,5	27,5	407,7
	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	Juliana	11,5	3,6	3,3	91,2
	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
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura	2,7	3,1	0,5	40,7
	CARNE	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos, massa espiral ^(1,3) e salada de alface e cebola	51,0	8,1	35,2	417,4
	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	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura, salada de tomate e pepino	55,7	13,5	26,3	449,8
	SOBREMESA	Gelatina de morango e fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijá; (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

16 a 20 de Abril 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
	CARNE	Strogonoff de frango com arroz e salada de cenoura ralada	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	Nabiças e abóbora	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Massada de atum ^(1,3,4) e feijão verde, salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	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	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Arroz de carnes (vaca e porco) com cenoura e ervilhas	50,8	10,5	27,5	407,7
	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	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Medalhões de pescada no forno ⁽⁴⁾ com salada russa (batata, cenoura e feijão verde)	50,5	7,9	24,3	370,2
	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 portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Perna de peru estufada com massa espiral, cenoura, milho e tomate ^(1,3)	45,9	11,3	29,4	403,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

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

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.

23 a 27 de Abril 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
	PEIXE	Rissóis de camarão ^(1,2,7,12) com arroz de macedónia	50,1	11,0	27,8	410,6
	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	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Massada de carnes (vaca e porco, macarronete, cenoura e feijão verde) ^(1,3)	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PRATO	Feriado				
	SOBREMESA					
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
	CARNE	Tirinhas de peru estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de alface e cenoura ^(1,3)	105,6	12,0	23,5	624,0
	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	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Salada de peixe (batata, pescada, ovo, cenoura e ervilhas), tomate aos gomos ^(3,4)	39,9	11,6	29,0	379,5
	SOBREMESA	Pudim Flan ⁽⁷⁾ e fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5

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

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.

30 de Abril a 4 de Maio 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	Tesourinhos de peixe ^(1,3,4) no forno com arroz e salada de cenoura ralada	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PRATO	Feriado				
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Repolho	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Coxinha de frango no forno com massa cotovelos ^(1,3) ; Salada de milho e tomate	53,4	22,7	30,6	540,5
	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	Salada de bacalhau com grão, ovo, batatinha aos cubos e couve lombarda ^(3,4)	10,9	3,1	2,2	80,5
	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	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Pá de porco assada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface e cenoura	51,4	15,3	30,0	463,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijá; (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

7 a 11 de Maio 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	Massinha à Bolonhesa (c. vaca picada com cogumelos), esparguete ^(1,3,6) e sal. de cenoura	67,1	20,9	40,3	617,7
	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	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com mº cenoura , arroz e 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	Couve flor	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Panadinhos de frango ⁽¹⁾ com massa salteada ⁽¹⁾⁽³⁾ ; salada de tomate e cenoura ralada	41,9	19,2	40,1	500,8
	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	Grão de bico com grelos	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Jardineira de lulas (batata, ervilha e cenoura) ⁽¹⁴⁾	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Gelatina de morango ⁽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	Couve portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	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

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

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.