

14 a 18 de Maio 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>PEIXE</b>	Rissóis de peixe com arroz de tomate <sup>(1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14)</sup> , sal. de alface e cenoura	105,6	12,0	23,5	624,0
	<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>	Brócolos	10,5	3,2	2,1	79,2
	<b>CARNE</b>	Ranchinho da horta (macarronete, grão, porco e frango, cenoura e couve lombarda) <sup>(1,3)</sup>	43,9	9,9	35,2	406,0
	<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>	Penca	11,3	3,2	2,1	82,2
	<b>PEIXE</b>	Medalhões de pescada no forno <sup>(4)</sup> com arroz de cenoura e salada de tomate e alface	50,5	7,9	24,3	370,2
	<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>	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	<b>CARNE</b>	Frango assado com massa cotovelos, cenoura e feijão verde salteados <sup>(1,3)</sup>	51,8	12,3	28,3	430,5
	<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>	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Salada de bacalhau à Camponesa (batata, bacalhau, grão, ovo, brócolos e cenoura) <sup>(3,4)</sup>	40,0	12,4	41,5	437,8
	<b>SOBREMESA</b>	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 rijia; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamc (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.**

**21 a 25 de Maio 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>	Creme de legumes	11,5	3,6	3,3	91,2
	<b>CARNE</b>	Hamburguer de vaca <sup>(1,6,9,10)</sup> no forno c/ m° de cogumelos, esparguete, sal. de cenoura ralada	49,6	4,7	67,0	508,6
	<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>	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	<b>PEIXE</b>	Salada do Mar (batata, abrótea, delícias do mar, cenoura e feijão verde) <sup>(1,2,3,4,6,12)</sup>	39,9	11,6	29,0	379,5
	<b>SOBREMESA</b>	Pudim Flan <sup>(7)</sup> e fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>	9,3	12,8	15,5	214,3
	<b>CARNE</b>	Ovos mexidos c/ fiambre e salsichas <sup>(1,3,6,7,10,12)</sup> , arroz de tomate, salada de alface e milho	52,2	17,9	20,4	451,3
	<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>	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	<b>PEIXE</b>	Massinha tricolor com atum, cenoura e ervilhas <sup>(1,3,4)</sup>	55,7	13,5	26,3	449,8
	<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>	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	<b>CARNE</b>	Arroz de aves (frango e peru), salada de alface e tomate aos gomos	34,0	19,2	38,5	461,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

**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.**

**28 de Maio a 1 de Junho 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>PEIXE</b>	Tesourinhos de peixe <sup>(1,3,4,7)</sup> no forno com arroz alegre e salada de cenoura ralada	73,0	14,6	20,9	507,7
	<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>	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>CARNE</b>	Pá de porco assada com ervas aromáticas, massa espiral <sup>(1,3)</sup> e salada de alface e couve roxa	51,4	15,3	30,0	463,6
	<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>	Repolho	10,9	3,1	2,2	80,5
	<b>PEIXE</b>	Filetes de pescada gratinados c/ molho de cenoura <sup>(1,4)</sup> , arroz de ervilhas e sal. de tomate	50,5	7,9	24,3	370,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>PRATO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>Feriado</b>						
<b>DIA MUNDIAL DA CRIANÇA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Creme de legumes	11,5	3,6	3,3	91,2
	<b>CARNE</b>	Frango à Brás <sup>(1,3)</sup> , salada mista (alface e tomate)	63,6	19,8	27,8	544,2
	<b>SOBREMESA</b>	Gelado de baunilha e chocolate e fruta da época	32,7	0,6	2,4	145,7



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

**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.**

**4 a 8 de Junho 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>	Puré de legumes	10,8	3,1	2,0	79,8
	<b>CARNE</b>	Almôndegas de vaca de tomatada <sup>(1,6,12)</sup> , esparguete <sup>(1,3)</sup> , cenoura aos cubos e f. verde	38,7	15,0	31,0	413,6
	<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>	Grão com couve portuguesa	31,8	5,2	9,7	212,8
	<b>PEIXE</b>	Salada do Mar (batata, pescada, delícias e miolo de camarão) <sup>(1,2,3,4,6,12)</sup> , macedónia de legumes	33,6	13,0	32,2	380,0
	<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>	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>	9,3	12,8	15,5	214,3
	<b>CARNE</b>	Feijoada da criançada (vaca, porco, feijão vermelho, couve lombarda e cenoura), arroz	67,9	14,3	40,3	561,8
	<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>	Creme de cenoura	2,7	3,1	0,5	40,7
	<b>PEIXE</b>	Massa cotovelinhos de atum, cenoura e feijão verde <sup>(1,3,4)</sup>	37,1	27,3	44,2	571,1
	<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>	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	<b>CARNE</b>	Perninha de frango assada com arroz, salada de alface 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, Banana, Maçã Starking, 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.**

11 a 15 de Junho 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>	Creme de abóbora	11,5	3,6	3,3	91,2
	<b>PEIXE</b>	Bolinhos de bacalhau <sup>(1,3,4,7,12)</sup> com arroz de ervilhas, salada de cenoura ralada	105,6	12,0	23,5	624,0
	<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>	Massa à Lavrador (macarronete, vaca, cenoura, ervilha, feijão verde) <sup>(1,3)</sup>	50,8	10,5	27,5	407,7
	<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>	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	<b>PEIXE</b>	Filetes de pescada no forno <sup>(4)</sup> com mº cenoura , arroz e salada de alface e pepino	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
<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>	Pá de porco assada c/ massa espiral salteada com cenoura às rodelas <sup>(1,3)</sup> , salada de tomate	34,0	19,2	38,2	461,8
	<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>	Arroz à Marinheiro (abrótea, potas, delícias do mar, miolo camarão, ervilha e cenoura) <sup>(1,2,3,4,6,12,14)</sup>	40,9	5,2	30,7	333,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, 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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

18 a 22 de Junho 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>	Massinha com cubos de peru e macedónia de legumes (1,3)	51,0	8,1	35,2	417,4
	<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>	Nabiças e abóbora	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Arroz com atum (1,3,4) e feijão verde, salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	<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>	Canja de galinha (1,3)	9,3	12,8	15,5	214,3
	<b>CARNE</b>	Jardineira de carne de vaca (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
<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>	Medalhões de pescada no forno (4) com arroz de cenoura e feijão verde, salada de alface	50,5	7,9	24,3	370,2
	<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>	Fusili à Bolonhesa com cogumelos (1,3), salada mista (alface e tomate)	67,1	20,9	40,3	617,7
	<b>SOBREMESA</b>	Queque de chocolate (1,3,6,7,8) e 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.**

