

Semana de 26 a 30 de setembro de 2022

Semana II

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Salada de <b>pescada nº3</b> <sup>4</sup> com batata, cenoura e ervilhas cozidas	1279	306	6,5	0,9	38,4	4,1	22,5	0,5
	Prato de Opção	<b>Filetes de pescada</b> <sup>4</sup> no forno com açorda de coentros	1766	422	5,5	0,9	63,6	3,8	27,8	2,0
	Vegetariano	Feijão branco estufado com espinafres e batata cozida	1346	322	4,5	0,6	53,4	4,3	15,5	0,6
	Salada/Legumes	Salada de milho, tomate e cenoura	249	94	5,5	0,7	9,6	2,9	1,5	0,4
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortaliça	918	219	5,2	0,6	32,7	5,0	9,8	0,1
	Prato	Carne de bovino estufado (fatiado) com cenoura e <b>massa fusilli</b> <sup>1,3</sup>	2071	495	22,2	6,9	44,8	3,7	27,9	0,3
	Vegetariano	<b>Massa fusilli gratinada com seitan</b> <sup>1,3,6</sup> e tomate	1267	303	4,6	0,7	47,8	3,4	16,5	0,2
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e curgete	266	64	5,3	0,8	2,5	2,3	1,5	0,6
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
4ª FEIRA	Sopa	Couve-flor	343	82	3,1	0,4	11,3	3,0	2,1	0,1
	Prato	<b>Salmão</b> <sup>4</sup> assado, nabiças cozidas e arroz branco	2380	581	32,6	5,7	48,1	0,9	21,0	0,3
	Prato de Opção	<b>Solha</b> <sup>4</sup> grelhada com tomilho, batata cozida e grelos	1210	289	9,1	1,4	34,5	3,0	16,4	2,2
	Vegetariano	Empadão de grão	1636	391	6,1	0,7	66,0	5,3	16,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, couve-roxa e pimento	227	54	5,1	0,7	1,3	1,1	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época / <b>Pudim flan</b> <sup>7</sup>	205/938	49/224	4,9/6,0	0,0/4,6	11/36,6	11/27,8	1,0/6,2	0/0,8
5ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	395	94	3,3	0,5	13,7	5,2	2,5	0,1
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e <b>esparguete</b> <sup>1,3</sup>	1792	428	15,4	3,7	44,7	3,6	26,7	0,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	1337	320	6,7	1,0	54,8	3,3	8,6	0,2
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, alface e nabo	231	55	5,1	0,7	1,9	1,8	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com espinafres	352	84	3,3	0,5	11,3	3,0	2,2	0,2
	Prato	<b>Abrótea</b> <sup>4</sup> cozida, batata e cenoura cozida	1118	267	5,1	0,7	34,9	3,4	19,5	0,9
	Prato de Opção	<b>Peixe vermelho</b> <sup>4</sup> assado com cebolinhas e batata cozida	1172	280	9,5	1,4	34,1	2,6	13,7	0,3
	Vegetariano	<b>Bolonhesa</b> de lentilhas (lentilhas estufadas com <b>esparguete</b> <sup>1,3</sup> )	1371	328	4,4	0,7	56,7	4,0	14,0	0,2
	Salada/Legumes	Couve-flor, cenoura e nabos cozidos	244	58	5,1	0,7	2,3	2,1	0,9	0,4
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0

**NOTA:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.