

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa	Espinafres				
	Peixe	Caril de Potas ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz ⁽⁷⁾ e brócolos	80.9	25.0	44.9	728.1
	Carne	Hambúrguer Grelhado c/ Cebola Caramelizada, Cogumelos Salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e curgete no forno	83.7	48.8	48.3	967.1
	Dieta	Peito de Peru Corado ⁽¹⁾ c/ arroz ⁽⁷⁾ e brócolos	79.7	8.9	64.6	657.5
	Op. Veg.	Beringelas Recheadas c/ Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ e legumes salteados, Arroz integral ⁽⁷⁾	95.6	36.5	50.3	912.2
3ª Feira	Sopa	Alho Francês				
	Peixe	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de feijão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e salada	113.9	59.8	38.4	1,147.6
	Carne	Favas à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz ⁽⁷⁾	61.3	90.7	61.9	1,308.9
	Dieta	Solha no Forno c/ Laranja ⁽¹⁾⁽⁴⁾ , batata e brócolos	62.1	15.5	45.6	570.2
	Op. Veg.	Massa c/ Lentilhas e Legumes Verdes ⁽¹⁾⁽³⁾	117.8	18.1	37.9	786.4
4ª Feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾				
	Peixe	Salada de Feijão Frade c/ Atum ⁽⁴⁾	56.0	36.7	66.6	820.8
	Carne	Rancho à Nortenha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	63.6	58.9	58.1	1,016.3
	Dieta	Frango Assado c/ Limão ⁽¹⁾ , arroz ⁽⁷⁾ e beringela no forno	80.6	15.0	57.7	687.7
	Op. Veg.	Croquetes de Milho no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ c/ arroz de feijão	112.7	25.9	23.9	779.1
5ª Feira	Sopa					
	Peixe					
	Carne	Feriado				
	Dieta					
	Op. Veg.					
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾				
	Peixe	Sardinhas Assadas ⁽¹⁾⁽⁴⁾ , batata cozida e pimentos assados	57.6	40.5	39.7	753.3
	Carne	Febras de Porco ao Piri-Piri ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	81.6	33.1	52.2	833.2
	Dieta	Bifes de Peru Grelhados c/ arroz ⁽⁷⁾ e legumes salteados	80.0	8.2	54.9	613.3
	Op. Veg.	Favas de Coentrada c/ arroz integral ⁽⁷⁾	55.8	22.4	20.5	506.7

Alérgicos: (1) Cerais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Calórico Total P/ Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------	---------	---------	----------