

Semana I

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gorduros saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo e cenoura (Juliana)	487	116	1,8	0,1	20,4	10,3	4,9	0,32
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas e esparguete <sup>1</sup>	1514	362	13,3	4,0	34,5	5,6	26,6	0,14
	Vegetariano	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com tomate, lentilhas e esparguete <sup>1</sup>	1704	407	8,6	1,3	58,9	3,4	22,0	0,81
	Salada / Legumes	Salada de tomate, pepino e couve roxa	433	104	7,5	1,1	6,5	5,9	3,0	0,05
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
3ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	470	112	1,8	0,2	20,1	10,0	4,0	0,31
	Prato	Atum <sup>4</sup> com salada primeira <sup>1</sup> (massa cotovelinhos, cenoura e ervilhas)	1299	310	15,1	3,6	20,9	4,7	22,5	0,40
	Vegetariano	Massa gratinada <sup>1</sup> (sem leite) com milho, cenoura, feijão-frade e tomate	1826	471	18,1	2,7	42,8	5,4	33,5	2,10
	Salada / Legumes	Salada de alface, beterraba e cenoura	452	108	7,2	1,0	7,6	7,5	3,4	0,30
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	444	106	2,4	0,3	16,6	6,6	4,5	0,53
	Prato	Peru assado com laranja e arroz branco	2243	536	17,4	4,3	55,1	15,4	38,4	0,33
	Vegetariano	Feijão catarino estufado com tomate e arroz branco	2021	483	8,2	1,1	81,7	2,0	19,4	0,13
	Salada / Legumes	Salada de milho, alface e couve roxa	643	153	7,9	1,1	14,8	3,8	5,3	0,03
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
5ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com cenoura	594	142	1,7	0,1	26,9	11,4	5,0	0,40
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno e puré de batata <sup>7</sup>	1620	388	17,4	2,1	25,4	1,9	31,5	2,79
	Vegetariano	Salada de batata, feijão frade, feijão verde, cenoura e couve-flor cozida	2058	492	8,4	1,6	76,5	11,7	26,0	0,31
	Salada / Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	399	95	7,5	1,1	4,3	4,1	2,9	0,10
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / Gelatina	316/504	75/120	0,5/0,2	0,1/0,0	16,7/26,1	16,5/26,1	1,2/3,9	0,02/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês	444	106	0,9	0,1	20,6	10,2	4,1	1,21
	Prato	Carne de porco estufada e massa espiral <sup>1</sup>	1724	413	17,6	4,6	29,9	2,3	32,8	0,40
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e arroz branco	1687	403	8,3	1,3	61,6	7,6	19,2	1,17
	Salada / Legumes	Salada de cenoura, beterraba e tomate	450	108	7,2	1,0	8,9	8,8	2,0	0,32
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-

**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-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.