

Semana III

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo	404	97	1,3	0,1	16,8	6,8	4,4	0,26
	Prato	Hambúguer misto <sup>1,6,12</sup> grelhado e arroz branco	1786	427	15,5	5,6	41,3	0,5	19,1	0,11
	Vegetariano	Jardineira de legumes (lentilhas, feijão verde, cenoura estufadas com batata)	1663	397	7,8	1,2	60,0	9,1	20,6	0,28
	Salada / Legumes	Salada de pepino, beterraba e couve roxa	475	114	7,3	1,1	8,6	8,0	3,7	0,24
	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	Feijão verde	476	114	1,8	0,2	20,8	10,2	3,9	0,30
	Prato	Salada de atum <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , feijão-frade e batata	2688	642	29,7	4,4	45,2	2,7	47,4	1,50
	Vegetariano	Lasanha <sup>1</sup> (sem leite e sem ovo) de brócolos e feijão branco	2014	482	9,8	1,5	71,2	6,7	25,5	0,23
	Salada / Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura	410	98	7,4	1,0	5,5	5,4	2,6	0,11
	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	Alho francês	444	106	0,9	0,1	20,6	10,2	4,1	1,21
	Prato	Carne de porco estufada e esparguete <sup>1</sup>	1731	414	17,6	4,6	30,3	2,7	32,6	0,40
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com couve lombarda e arroz branco	2126	508	8,5	1,1	85,8	3,8	21,1	0,15
	Salada / Legumes	Salada alface, milho, pepino	594	142	8,2	1,2	12,2	1,6	4,2	0,01
	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									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada / Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									
6ª FEIRA	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada / Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									

**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.