



15 a 19 de Julho de 2019

			<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 <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,6	3,2	2,2	83,5
	<b>PEIXE</b>	Douradinhos de pescada no forno <sup>(1,3,4,7)</sup> com arroz de feijão verde, 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>	Caldo verde <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	14,6	5,1	2,3	117,8
	<b>CARNE</b>	Feijoada da criançada (sem enchidos/fumados); carne de vaca, feijão verm., cenoura aos cubos, forminha de arroz)	52,2	17,9	20,4	451,3
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de morango e Fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Abóbora com couve-penca <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	24,9	3,5	4,0	146,9
	<b>PEIXE</b>	Massada de tintureira com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1,3,4)</sup>	105,6	12,0	23,5	624,0
	<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>	Creme de cenoura <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	2,7	3,1	0,5	40,7
	<b>CARNE</b>	Panados de frango <sup>(1,3,6)</sup> com arroz de tomate, salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	<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>	Couve-flor <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Salada de bacalhau, ovo, batata cozida e feijão frade (3,4)	27,5	11,6	43,9	395,6
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

**Alergénios:** (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijia; (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.