



## SEMANA 6

### SEGUNDA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Creme de Alho-francês		98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
CARNE	Bifes de Porco com Mostarda e Esparguete	(1,3,5,6,7,9,10,12)	351,9	5,6	27,1	24,2	1,2
PEIXE	Filetes de Pescada no forno com Arroz de Cogumelos	(1,3,4,8,12)	332,3	29,1	36,0	7,5	1,3
VEGETARIANO	Arroz Xau Xau vegetariano		237,1	11,9	32,8	6,2	0,2

### TERÇA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Couve-lombardo e Feijão Manteiga		202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
CARNE	Frango Estufado com Tomate e Massa Farfalle	(1,3,7)	425,1	46,1	40,6	8,2	0,7
PEIXE	Salmão Grelhado com Puré de Batata	(3,4,5,6,7)	728,7	28,1	40,2	50,1	1,3
VEGETARIANO	Bolonhesa de Soja	1,6,7	308,2	10,2	51,0	6,5	0,5

### QUARTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Macedónia (nabo, cenoura e feijão-verde)		94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
CARNE	Rolo de Carne Recehado com Cenoura e batata gratinada	(1,3,5,6,7,8,9,10,12)	515,5	38,3	38,3	22,9	1,6
PEIXE	Massinha de Peixe (abrótea)	(1,3,4,7)	360,5	31,0	42,8	6,8	0,5
VEGETARIANO	Tomatada de Grão	(1,3,7)	367,0	11,8	64,9	6,0	0,3

### QUINTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Creme de Brócolos		99,1	3,2	13,6	3,5	0,3
CARNE	Coxas de Frango assadas e Massa Fusilli	(1,3,7)	363,8	43,9	29,0	7,7	0,7
PEIXE	Red-fish assado no forno com puré de batata rosado	(4)	509,7	39,2	62,5	10,8	0,7
VEGETARIANO	Jardineira de Legumes (curgete, cenoura, pimento e couve lombarda)	(7)	266,8	12,5	38,5	6,0	0,7

### SEXTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Abóbora com ervilhas		176,2	9,0	26,8	3,6	0,2
CARNE	Peru assado com Mel com Arroz branco		321,3	34,3	19,0	11,9	0,4
PEIXE	Pescada à Brás	(3,4)	378,5	33,2	39,2	9,4	0,7
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana	(3)	326,3	23,2	37,8	8,7	0,5



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Nota 1: Todos os dias estará disponível a opção de Salada Mista.

Nota 2: A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios da qualidade assim o exigirem.

**Legenda Alergênicos:** 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 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-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.