

4

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
DIA	Prato	arroz de atum com ervilhas salteadas								
5	Sobremesa	fruta da época [banana ou clementina]								
3ª-feira	Sopa	de couve flôr								
DIA	Prato	fusilli de Perú [massa espiral, cogumelos, pimentos, peito Perú]								
6	Sobremesa	fruta da época ou queques								
4ª-feira	Sopa	de juliana de legumes								
DIA	Prato	pescada desfiada com batata aos cubos com salada de alface, cenoura e milho								
7	Sobremesa	fruta da época [pêra ou maçã]								
5ª-feira	Sopa	de cenoura e couve								
DIA	Prato	arroz de frango [frango, cenoura salteada], salada de couve roxa e pepino								
8	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas								
6ª-feira	Sopa	de ervilhas								
DIA	Prato	massa de peixe [pescada, camarão, delícias do mar, quelha]								
9	Sobremesa	fruta da época [maçã ou clementina]								

**#PRESSFOR  
PROGRESS**  
**8 de Março**  
**Dia Internacional da Mulher**  
 A data surgiu a 19 de março de 1911 na Áustria, Dinamarca, Alemanha e Suíça.  
 Visa reconhecer a importância e o contributo da mulher na sociedade e abolir com o preconceito, seja racial, sexual, político, cultural, linguístico ou económico.



Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



6

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve flôr								
DIA	Prato	tesourinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa								
19	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas								
3ª-feira	Sopa	de nabo e couve coração								
DIA	Prato	strogonoff de peru com molho de cogumelos e massa esparguete								
20	Sobremesa	fruta da época [pêra ou clementina]								
4ª-feira	Sopa	de abóbora								
DIA	Prato	arroz do mar [cação, pescada, delícias] salada de cenoura e milho								
21	Sobremesa	fruta da época ou gelatina								
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
DIA	Prato	estufado de pá de porco com batatinha, grão e chouriço								
22	Sobremesa	fruta da época [maça ou banana]								
6ª-feira	Sopa	de legumes								
DIA	Prato	massa de salmão								
23	Sobremesa	fruta da época ou queques								



Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.