

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa			1	2	3
Prato			Sopa de espinafres <b>7V;12V</b> Massa espiral, brócolos, beringela e ervilhas <b>1;3V;12V</b> Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 516,0 Lip: 8,1 Prot: 21,1 HC: 75,1	Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) <b>7V;12V</b> Curgete estufada com feijão <b>12V</b> Arroz de tomate <b>12V</b> Couve roxa, tomate e milho Fruta da época Kcal: 669,0 Lip: 12,1 Prot: 28,5 HC: 79,9	Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) <b>7V;12V</b> Jardineira de feijão e legumes (feijão verde, cenoura, ervilhas e batatas) <b>12V</b> Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 426,9 Lip: 6,8 Prot: 15,1 HC: 66,1
Sobremesa					
Sopa	6	7	8	9	10
Prato	Creme de ervilhas <b>7V;12V</b> Arroz de milho e favas com couve lombarda e alho francês <b>12V</b> Alface, tomate e cenoura ralada	Sopa de couve lombarda <b>7V;12V</b> Massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos <b>1;3V;12V</b> Pepino, couve roxa e tomate	Creme de alho francês e grão-de-bico <b>7V;12V</b> Lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde <b>12V</b> Alface, tomate e milho Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b> Kcal: 490,0 Lip: 8,6 Prot: 19,7 HC: 75,2	Sopa de curgete e cenoura <b>7V;12V</b> Grão-de-bico em tomateda com massa, curgete e alho francês <b>1;3V;12V</b> Alface, beterraba e couve roxa	Sopa de couve branca <b>7V;12V</b> Arroz de feijão branco e couve coração <b>12V</b> Milho, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 480,0 Lip: 7,2 Prot: 15,3 HC: 51,9	Fruta da época Kcal: 639,0 Lip: 8,4 Prot: 32,4 HC: 94,2		Fruta da época Kcal: 553,0 Lip: 9,2 Prot: 21,3 HC: 86,3	Fruta da época Kcal: 660,3 Lip: 7,9 Prot: 25,4 HC: 83,4
Sopa	13	14	15	16	17
Prato	Creme de cenoura <b>7V;12V</b> Soja estufada com cenoura e molho de tomate <b>6;1V;8V;11V;12V</b> Arroz Branco <b>12V</b> Alface, tomate e pepino	Sopa de espinafres e grão-de-bico <b>7V;12V</b> Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados <b>12V</b> Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Creme de couve-flôr e abóbora <b>7V;12V</b> Massa espiral estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida <b>1;3V;12V</b> Alface, beterraba e cenoura ralada	Sopa de feijão verde <b>7V;12V</b> Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) <b>1;3V;12V</b> Pepino, tomate e milho Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b> Kcal: 312,0 Lip: 7,1 Prot: 10,4 HC: 46,2	Sopa de alface <b>7V;12V</b> Ratatui guisado com ervilhas, cogumelos <b>1;3V;12V</b> Esparguete cozida <b>1;3V</b> Alface, couve roxa e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 567,0 Lip: 11,1 Prot: 30,9 HC: 49,2	Fruta da época Kcal: 651,0,0 Lip: 15,7 Prot: 29,9 HC: 101,3	Fruta da época Kcal: 590,0,0 Lip: 9,2 Prot: 21,7 HC: 89,5		Fruta da época Kcal: 469,0 Lip: 7,3 Prot: 19,5 HC: 69,2
Sopa	20	21	22	23	24
Prato	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) <b>7V;12V</b> Favas estufadas com cenoura <b>12V</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b> Alface, tomate e milho	Sopa de couve coração e cenoura <b>7V;12V</b> Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos <b>12V</b> Pepino, couve roxa e beterraba	Sopa de couve lombarda e feijão branco <b>7V;12V</b> Salada de batata, grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e azeitonas <b>12V</b> Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b> Kcal: 443,0 Lip: 8,8 Prot: 18,6 HC: 65,0	Creme de alho francês Feijão vermelho estufado <b>12V</b> Esparguete cozida <b>1;3V</b> Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Sopa de brócolos Lentilhas salteadas com cenoura <b>12V</b> Arroz branco <b>12V</b> Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 503,0 Lip: 8,3 Prot: 21,9 HC: 74,3	Fruta da época Kcal: 560,0 Lip: 7,8 Prot: 20,7 HC: 60,8		Fruta da época Kcal: 621,0 Lip: 8,9 Prot: 29,0 HC: 92,9	Fruta da época Kcal: 619,6 Lip: 12,7 Prot: 21,3 HC: 67,2
Sopa	27	28	29	30	31
Prato	Creme alho francês e ervilhas <b>7V; 12V</b> Hamburguer de legumes no forno <b>1;10</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b> Alface, tomate e beterraba	Sopa de couve coração e grão-de-bico <b>7V;12V</b> Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa <b>12V</b> Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Creme de curgete <b>7V;12V</b> Estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho <b>12V</b> Arroz Branco <b>12V</b> Alface, beterraba e cenoura ralada	Sopa de espinafres <b>7V;12V</b> Empadão de lentilhas com feijão verde salteado <b>6;7;12V</b> Pepino, tomate e milho	Sopa de couve-flôr <b>7V;12V</b> Arroz com curgete, cenoura, ervilhas, grão-de-bico e coentros <b>12V</b> Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 492,0 Lip: 6,9 Prot: 24,0 HC: 73,6	Fruta da época Kcal: 492,0 Lip: 7,2 Prot: 17,9 HC: 75,6	Fruta da época Kcal: 689 Lip: 11,4 Prot: 28,1 HC: 77,8	Fruta da época Kcal: 537 Lip: 8,7 Prot: 19,3 HC: 87,8	Fruta da época Kcal: 614,8 Lip: 9,1 Prot: 22,8 HC: 72,2

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

ALÉRGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

\*V pode conter VESTÍGIOS

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.