

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	2 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	3 Sopa de couve lombarda 7V;12V	4 Sopa de espinafres 7V;12V	5 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	6 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Prato	Esparguete à bolonhesa 1;3V;12V Alface, tomate e pepino	Pescada com grão-de-bico com couve coração e cenoura salteadas 4;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim 12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, beterraba e cenoura ralada	Bacalhau escamudo no forno com tomilho e alecrim 4;12V Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho	Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e batata aos cubos 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 463,0 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal:384,0 Lip: 8,5 Prot: 30,5 HC: 39,5	Fruta da época Kcal:514,0 Lip: 9,9 Prot: 37,0 HC: 61,8	Fruta da época Kcal:500,0 Lip: 11,0 Prot: 26,5 HC: 47,6	Fruta da época Kcal:509,4 Lip: 10,8 Prot: 33,2 HC: 60,6
Sopa	9 Creme de ervilhas 7V;12V	10 Sopa de couve lombarda 7V;12V	11 Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	12 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	13 Sopa de couve branca 7V;12V
Prato	Empadão de arroz de cavala 4;12V Alface, tomate e cenoura ralada	Peito de peru salteado com cogumelos, alho francês, curgete e brócolos 12V Massa espiral cozida 1;3V Pepino, couve roxa e tomate	Filetes de paloco estufados 4;12V Batata, milho e feijão verde 12V Alface, tomate e milho	Frango estufado com grão-de-bico e couve 12V Massa macaronete cozida 1;3V Alface, beterraba e couve roxa	Salmão gratinado no forno 4;12V Arroz Branco 12V Milho, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 570,0 Lip: 18,0 Prot: 26,8 HC: 41,5	Fruta da época Kcal: 489,0 Lip: 8,4 Prot: 32,7 HC: 62,1	Leite creme 7V Kcal: 317,0 Lip: 7,3 Prot: 10,0 HC: 47,2	Fruta da época Kcal: 560,0 Lip: 10,9 Prot: 41,0 HC: 66,1	Fruta da época Kcal: 793,6 Lip: 36,2 Prot: 34,5 HC: 48,4
Sopa	16 Creme de cenoura 7V;12V	17 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	18 Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V	19 Sopa de feijão verde 7V;12V	20 Sopa de alface 7V;12V
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e salsa 3;12V Arroz de ervilhas 12V Alface, tomate e pepino	Red-fish no forno com cebolinho 4;12V Batata cozida 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Carne de porco estufada com massa macaronete, cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;3V Alface, beterraba e cenoura ralada	Pescada gratinada com ervas de Provence 4;12V Arroz Branco 12V Pepino, tomate e milho	Frango guisado com batata, cenoura e ervilhas 12V Alface, couve roxa e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 473,0 Lip: 15,5 Prot: 18,0 HC: 39,3	Fruta da época Kcal: 485,0 Lip: 9,7 Prot: 29,9 HC: 61,8	Fruta da época Kcal: 591,0 Lip: 12,0 Prot: 35,6 HC: 70,4	Gelado de leite 7 Kcal: 540,0 Lip: 17,2 Prot: 20,7 HC: 44,2	Fruta da época Kcal: 504,7 Lip: 9,2 Prot: 37,2 HC: 59,6
Sopa	23 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	24 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	25 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	26 Creme de alho francês 7V;12V	27 Sopa de brócolos 7V;12V
Prato	Barrinhas de pescada no forno 1;4;14;2V;3V;6V;7V;12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e milho	Febras de porco estufadas 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e beterraba	Bacalhau escamudo à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, salsa e azeitonas) 3;4;12V Alface, tomate e pepino	Peru salteado com cogumelos, tomilho e limão 12V Esparguete cozida 1;3V Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Arroz de peixe (salmão, red-fish, pescada) 4;12V Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 319,0 Lip: 3,3 Prot: 9,8 HC: 57,3	Fruta da época Kcal: 541,0 Lip: 14,5 Prot: 29,0 HC: 46,3	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 559,0 Lip: 12,7 Prot: 38,1 HC: 41,2	Fruta da época Kcal: 487,0 Lip: 9,0 Prot: 31,0 HC: 62,5	Fruta da época Kcal: 569,1 Lip: 14,4 Prot: 32,7 HC: 42,5
Sopa	30 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V	31 Caldo Verde 1;3V;6V;7V;9V;12V			
Prato	Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e beterraba	Migas de paloco com batata, cenoura, ervilhas, ovo e salsa 3;4;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino			
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 429,0 Lip: 4,5 Prot: 26,9 HC: 62,4	Fruta da época Kcal: 489,0 Lip: 11,6 Prot: 29,1 HC: 59,7			
LANCHE	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V;7V e iogurte líquido de aromas 7	Pão de mistura 1 com queijo flamengo 3; 7 e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V;7V e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta

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

ALÉRGICOS - 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 provoque alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.