

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	3 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	4 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	5	6 Creme de alho francês 7V;12V	7 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	FERIADO		Peru salteado com cogumelos, tomilho e limão 12V Esparguete cozida 1;3V Curgete, alho Francês e ervilhas salteadas
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 319 Lip: 3,3 Prot: 9,8 HC: 57,2	Fruta da época Kcal: 541 Lip: 14,5 Prot: 29,0 HC: 46,3	Fruta da época Kcal: 487 Lip: 9,0 Prot: 31,0 HC: 62,5		Maruca cozida 4 Batata cozida 12V Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 308,5 Lip: 2,2 Prot: 27, HC: 39,0
Sopa	10 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V	11 Caldo Verde 1;3V;6V;7V;9V;12V	12 Creme de curgete 7V;12V	13 Sopa de espinafres 7V;12V	14 Sopa de couve-flôr 7V;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	Feijoada (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Abrótea estufada com alecrim e tomilho 4;12V Batata cozida 12V e feijão verde salteado Pepino, tomate e milho	Frango assado 12V Massa macarronete cozida 1;3V Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 429 Lip: 4,5 Prot: 27,0 HC: 62,4	Gelado de leite 7 Kcal: 523 Lip: 17,1 Prot: 29,9 HC: 57,1	Fruta da época Kcal: 664 Lip: 15,7 Prot: 42,4 HC: 58,5	Fruta da época Kcal: 467 Lip: 7,3 Prot: 28,6 HC: 64,3	Fruta da época Kcal: 506,2 Lip: 9,6 Prot: 37,3 HC: 61,0
Sopa	17 Creme de curgete 7V;12V	18 Sopa de brócolos 7V;12V	19 Sopa de couve coração E grão-de-bico 7V;12V	20 Sopa de nabiças 7V;12V	21 Creme de cenoura 7V;12V
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura 4;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e cenoura ralada	Novilho estufado com ervilhas 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e tomate	Bacalhau escamudo no forno com alecrim 4;12V Batata assada 12V Alface, tomate e pepino	Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa	Cardinal estufado com coentros 4;12V Massa macarronete cozida 1;3V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 529 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Fruta da época Kcal: 541 Lip: 13,8 Prot: 30,9 HC: 45,6	Pudim 7 Kcal: 591,5 Lip: 12,8 Prot: 32,7 HC: 55,1	Fruta da época Kcal: 687 Lip: 13,8 Prot: 37,8 HC: 64,9	Fruta da época Kcal: 459,7 Lip: 8,3 Prot: 27,9 HC: 62,3
Sopa	24 Creme de abóbora 7V;12V	25 Sopa de espinafres 7V;12V	26 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho Francês) 7V;12V	27 Sopa de couve coração 7V;12V	28 Sopa de Couve lombarda e feijão branco 7V;12V
Prato	Almôndegas estufadas 12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Lombinhos de pescada no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V Arroz de açafrão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Tortilha de Legumes (batata, ovo, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) 3;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Arroz de cavala, curgete, tomate, cebola, pimento 4;12V Alface, tomate e milho	Rancho de frango (grão-de-bico, macarronete, frango, couve, cenoura) 1;3V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 585 Lip: 22,2 Prot: 23,9 HC: 61,6	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 392 Lip: 10,8 Prot: 18,2 HC: 23,7	Fruta da época Kcal: 483 Lip: 11,3 Prot: 18,1 HC: 67,5	Fruta da época Kcal: 615 Lip: 16,2 Prot: 33,9 HC: 48,8	Fruta da época Kcal: 590,4 Lip: 11,0 Prot: 43,0 HC: 70,2
Sopa	31 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	1	2 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	3 Sopa de alface 7V;12V	4 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato	Empadão de arroz de atum 4;12V	FERIADO		Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e couve coração 12V Arroz Branco 12V	Massa cotovelinhos de peixe (pescada) com salsa e brócolos salteados 1;4;3V;12V
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 586 Lip: 16,9 Prot: 27,8 HC: 41,9	Alface, couve roxa e pepino Fruta da época Kcal: 504 Lip: 9,4 Prot: 29,8 HC: 65,9		Alface, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 606 Lip: 14,8 Prot: 32,0 HC: 49,6	Milho, couve roxa e tomate Gelado de leite 7 Kcal: 450,4 Lip: 13,0 Prot: 12,8 HC: 64,6
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.

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios 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-Alpo; 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.