

mediterrânea

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
				1	2
Sopa				Sopa de couve coração	Sopa de couve lombarda e feijão branco
Prato				Empadão de arroz e soja 6; 1V; 8V; 11V	Rancho vegetariano (macarrão 1; 3V, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura, cebola)
Guarnição					
Salada/Legumes				Alface, tomate e milho	Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época
Pão				Pão de mistura 1	Pão de mistura 1
	5	6	7	8	9
Sopa	Creme de alho francês e abóbora	Sopa de Brócolos	Creme de curgete e feijão branco	Sopa de alface	Sopa de couve coração
Prato	Arroz de favas com cenoura e feijão verde	Ratatui guisado com ervilhas, massa 1; 3V e cogumelos 12V	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenouras) com cogumelos 12V	Lentilhas guisadas	Feijão catarino estufado com milho e cenoura
Guarnição				Arroz de cenoura	Massa espiral cozida 1; 3V
Salada/Legumes	Alface, tomate e cenoura ralada	Pepino, milho e couve roxa	Alface, couve roxa e pepino	Alface, beterraba e tomate	Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época ou Gelatina 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1
	12	13	14	15	16
Sopa	Creme de cenoura e abóbora	Sopa de couve lombardo	Sopa de espinafres	Camponesa (feijão, couve lombarda e batata)	Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura)
Prato	Soja 6; 1V; 8V; 11V estufada com legumes (cenoura e couve)	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, couve coração e cenoura	Massa espiral 1; 3V, brócolos, beringeta e ervilhas	Curgete estufada com feijão	Jardineira de feijão e legumes (feijão verde, cenoura, ervilhas, feijão e batata)
Guarnição	Massa esparguete cozida 1; 3V			Arroz de tomate	
Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Alface, beterraba e cenoura ralada	Couve roxa, tomate e milho	Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1
	19	20	21	22	23
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de couve lombarda	Creme de alho francês e grão-de-bico	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve branca
Prato	Arroz de milho com couve lombarda e alho francês	Massa 1; 3V com cenoura, feijão vermelho e cogumelos 12V, alho francês e brócolos	Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	Grão-de-bico em tomata com massa 1; 3V, curgete e alho francês	Arroz de feijão branco e couve coração
Guarnição					
Salada/Legumes	Alface, tomate e cenoura ralada	Tomate, pepino e couve roxa	Alface, tomate e milho	Alface, beterraba e couve roxa	Milho, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época ou Gelatina 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1
	26	27	28	29	30
Sopa	Creme de Cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Creme de couve-flôr e abóbora	Sopa de feijão verde	Sopa de alface
Prato	Ervilhas estufadas com cogumelos 12V	Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa	Massa espiral 1; 3V estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida	Feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês)	Massa 1; 3V guisada com cenoura, ervilhas, e couve-flôr
Guarnição	Arroz branco	Brócolos e cenoura salteados		Couscous 1; 3V	
Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Alface, beterraba e cenoura ralada	Pepino, tomate e milho	Alface, couve roxa e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1

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.