

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	1		2	3	4
Prato			Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V	Salada de favas com batata, cenoura e feijão verde 12V	Feijão catarino estufado, milho e cenoura 12V
Sobremesa		FERIADO	Alface, couve roxa e pepino Fruta da época Kcal: 557 Lip: 7,8 Prot: 21,5 HC: 60,0	Alface, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 454 Lip: 2,7 Prot: 20,3 HC: 74,4	Milho, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 438,8 Lip: 7,5 Prot: 11,2 HC: 73,3
Sopa	7	8	9	10	11
Prato	Crema de cenoura e abóbora 7V;12V Soja estufada com legumes (cenoura e couve) 6;1V;8V;11V;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Sopa de couve lombarda 7V;12V Salada de batata, grão-de-bico, cebola, couve coração e cenoura 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Sopa de espinafres 7V;12V Massa espiral, brócolos, beringela e ervilhas 1;3V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V Curgete estufada com feijão 12V Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho	Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V Jardineira de feijão e legumes (feijão verde, cenoura, ervilhas e batatas) 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 522 Lip: 7,4 Prot: 32,0 HC: 66,9	Fruta da época Kcal: 451 Lip: 8,2 Prot: 18,0 HC: 67,8	Fruta da época Kcal: 516 Lip: 8,1 Prot: 21,1 HC: 75,1	Fruta da época Kcal: 669 Lip: 12,1 Prot: 28,5 HC: 79,9	Fruta da época Kcal: 426,9 Lip: 6,8 Prot: 15,1 HC: 66,1
Sopa	14	15	16	17	18
Prato	Crema de ervilhas 7V;12V Arroz de milho com couve lombarda e alho francês 12V Alface, tomate e cenoura ralada	Sopa de couve lombarda 7V;12V Massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos 1;3V;12V Pepino, couve roxa e tomate	Crema de alho francês e grão-de-bico 7V;12V Lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde 12V Alface, tomate e milho	Sopa de curgete e cenoura 7V;12V Grão-de-bico em tomatada com massa, curgete e alho francês 1;3V;12V Alface, beterraba e couve roxa	Sopa de couve branca 7V;12V Arroz de feijão branco e couve coração 12V Milho, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 444 Lip: 7,0 Prot: 12,0 HC: 48,0	Fruta da época Kcal: 639 Lip: 8,4 Prot: 32,4 HC: 94,2	Fruta da época Kcal: 587 Lip: 9,1 Prot: 21,1 HC: 94,5	Fruta da época Kcal: 553 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	21	22	23	24	25
Prato	Crema de cenoura 7V;12V Ervilhas estufadas com cogumelos 12V Arroz Branco 12V Alface, tomate e pepino	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Crema de couve-flôr e abóbora 7V;12V Massa espiral estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;3V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Sopa de feijão verde 7V;12V Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) 1;3V;12V Pepino, tomate e milho	Sopa de alface 7V;12V Ratatui guisado com ervilhas, cogumelos e batata 12V Alface, couve roxa e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 513 Lip: 11,4 Prot: 17,8 HC: 47,5	Fruta da época Kcal: 651 Lip: 15,7 Prot: 29,9 HC: 101,3	Fruta da época Kcal: 590 Lip: 9,2 Prot: 21,7 HC: 89,5	Fruta da época Kcal: 408 Lip: 7,7 Prot: 11,9 HC: 65,5	Fruta da época Kcal: 461,3 Lip: 6,8 Prot: 18,8 HC: 68,7
Sopa	28	29	30		
Prato	Crema de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V Favas estufadas com cenoura 12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e milho	Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V Pepino, couve roxa e beterraba	Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V Salada de batata, grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e azeitonas 12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V		
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 488 Lip: 8,1 Prot: 21,1 HC: 72,6	Fruta da época Kcal: 560 Lip: 7,8 Prot: 20,7 HC: 60,8	Fruta da época Kcal: 443 Lip: 8,8 Prot: 18,6 HC: 65,0		

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 contêm 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 sulfites; 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.