

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	1	2	3	4	
Prato			Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	Sopa de alface 7V;12V	Sopa de couve coração 7V;12V
Sobremesa		FERIADO	Ovos mexidos 3;12V Arroz de cenoura, ervilhas e milho 12V Alface, couve roxa e pepino Fruta da época Kcal: 543 Lip: 15,7 Prot: 19,7 HC: 52,1	Jardineira de aves (frango, peru, batata, cenoura e feijão verde) 12V Alface, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 618 Lip: 10,7 Prot: 63,2 HC: 59,1	Massa cotovelinhos de peixe (pescada) com salsa e brócolos salteados 1,4;3V;12V Milho, couve roxa e tomate Gelado de leite 7 Kcal: 450,4 Lip: 13,0 Prot: 12,8 HC: 64,6
Sopa	7	8	9	10	11
Prato	Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	Sopa de couve lombarda 7V;12V	Sopa de espinafres 7V;12V	Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Sobremesa	Esparguete à bolonhesa 1,3V;12V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 463 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2	Bacalhau com grão-de-bico com couve coração e cenoura salteadas 4;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 373 Lip: 7,4 Prot: 30,1 HC: 39,5	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim 12V Massa espiral cozida 1,3V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 514 Lip: 9,9 Prot: 37,0 HC: 61,8	Abrótea no forno com tomilho e alecrim 4;12V Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho Fruta da época Kcal: 500 Lip: 11,0 Prot: 26,5 HC: 47,6	Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e batata aos cubos 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 500,4 Lip: 10,8 Prot: 33,2 HC: 60,6
Sopa	14	15	16	17	18
Prato	Creme de ervilhas 7V;12V	Sopa de couve lombarda 7V;12V	Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	Sopa de couve branca 7V;12V
Sobremesa	Filete de cavala em cebolada 4;12V Arroz de milho 12V Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 597 Lip: 22,4 Prot: 26,7 HC: 46,1	Peito de peru salteado com cogumelos, alho francês, curgete e brócolos 12V Massa espiral cozida 1;3V Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 489 Lip: 8,4 Prot: 32,7 HC: 62,1	Pescada estufada 4;12V Batata, milho e feijão verde 12V Alface, tomate e milho Leite creme 7V Kcal: 317 Lip: 7,3 Prot: 10,0 HC: 47,2	Frango estufado com grão-de-bico e couve 12V Massa macarronete cozida 1;3V Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 560 Lip: 10,9 Prot: 41,0 HC: 66,1	Salmão gratinado no forno 4;12V Arroz Branco 12V Milho, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 793,6 Lip: 36,2 Prot: 34,5 HC: 48,4
Sopa	21	22	23	24	25
Prato	Creme de cenoura 7V;12V	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V	Sopa de feijão verde 7V;12V	Sopa de alface 7V;12V
Sobremesa	Almôndegas estufadas com cenoura 12V Arroz de ervilhas 12V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 626 Lip: 26,1 Prot: 24,3 HC: 47,2	Red-fish no forno com cebolinho 4;12V Batata cozida 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos Fruta da época Kcal: 485 Lip: 9,7 Prot: 29,9 HC: 61,8	Peru estufado com ervilhas e couve coração 12V Massa espiral 1;3V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 571 Lip: 8,4 Prot: 42,5 HC: 66,8	Pescada gratinada com ervas de Provence 4;12V Arroz Branco 12V Pepino, tomate e milho Gelado de leite 7 Kcal: 540 Lip: 17,2 Prot: 20,7 HC: 44,2	Frango guisado com batata, cenoura e ervilhas 12V Alface, couve roxa e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 504,7 Lip: 9,2 Prot: 37,2 HC: 59,6
Sopa	28	29	30		
Prato	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V Barrinhas de pescada no forno 1,4;14,2V;3V;6V;7V;12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e milho	Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V Febras de porco estufadas 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e beterraba	Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V Bacalhau escamudo à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, salsa e azeitonas) 3;4;12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 559 Lip: 12,7 Prot: 38,1 HC: 41,1		
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 319 Lip: 3,3 Prot: 9,8 HC: 57,3	Fruta da época Kcal: 541 Lip: 14,5 Prot: 29,0 HC: 46,3			
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 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 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.