

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa			1 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	2 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	3 Sopa juliana 7V;12V
Mediterraneo			Massa macarronete de carne de porco, cenoura e grão-de-bico 1;6V;10V	Corvina gratinada com ervas de Provence e arroz branco 1;3;4;7	Frango estufado de tomada com cenoura e esparguete 1;6V;10V
Vegetariano			Legumes no forno (grão-de-bico, massa, espinafres, cenoura) 1;6V;10V	Grão-de-bico estufado com batata doce e arroz branco	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr 1;6V;10V
Legumes/Saladas			Salada de tomate, alface e beterraba	Salteado verde (grêlhos, brócolos e ervilhas)	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba
LUNCH2GO			Salada com cubinhos de porco com massa penne, cenoura e espinafres 1;6V;10V	Salada Oceânica (lascas de pescada com massa espiral e legumes frescos) 1;4;6V;10V	Pão chapata com frango desfiado e legumes assados 1;6V;7V;8V;10V;11V
Sobremesa			Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	6 Creme de curgete 7V;12V	7 Sopa de brócolos 7V;12V	8 Sopa de lentilhas 7V;12V	9 Sopa de nabílias 7V;12V	10 Creme de cenoura 7V;12V
Mediterraneo	Salada de feijão frade com atum e ovo 3;4	Bife de vaca de cebolada com cogumelos e esparguete 1;6V;10V;12V	Salmão no forno à provençal com salada de batata, cenoura, ervilhas e milho 4;1V;10V;12V	Pato assado com arroz branco	Massa (cotovelinhos) de peixe (pescada, abrótea, salmão) com salsa 1;4;6V;10V
Vegetariano	Saladinha de feijão frade com batata, cenoura, feijão verde e milho	Bolonhesa de soja com esparguete 1;6;8V;10V;11V	Jardineira de feijão vermelho com legumes (batata, cenoura, curgete e alho francês)	Tomatada de lentilhas com arroz branco	Massa espiral com feijão catarino estufado, milho e cenoura 1;6V;10V
Legumes/Saladas	Brócolos e feijão verde salteados	Salada de alface, cenoura e beterraba	Salada de tomate, pepino e couve roxa	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada	Salada de rúcula, pepino e tomate
LUNCH2GO	Wrap (tortilha de trigo) de atum, ovo, alface e tomate e molho de iogurte 1;3;4;7;6V;10V;12V	Pão de hambúrguer com hambúrguer 100% de vaca no forno, tomate e cenoura 1;3;6;7;12;8V;10V;11V	Salada russa (pescada, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, milho e azeitonas) com azeite aromático 3;4;12	Salada de pão desfiado (massa farfalle tricolor, beterraba, cenoura, ervilhas, maça vermelha) 1;6V;10V	Wrap de ovo com cogumelos e legumes (tortilha de trigo, ovo, cogumelos, couve roxa e cenoura) 1;3;6V;10V;12V
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou pudim de baunilha 7;12	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	13 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	14 Sopa de couve coração 7V;12V	15 Sopa de espinafres 7V;12V	16 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	17 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Mediterraneo	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete 1;6V;10V	Bacalhau com todos (bacalhau, ovo, batata, cenoura e couve cozidos) 3;4	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim e massa espiral 1;6V;10V	Corvina no forno com azeitona preta picada, tomilho e alecrim e arroz de feijão 4;12V	Jardineira de carne de vaca (batata, cenoura e ervilhas)
Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete 1;6;8V;10V;11V	Salada de grão-de-bico com cenoura, couve e batata	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão-verde, couve-flôr) e massa espiral 1;6V;10V	Feijão vermelho guisado com alho francês, feijão verde e arroz de tomate	Favas estufadas com batata, cenoura e cogumelos 12V
Legumes/Saladas	Salada de alface, couve roxa e pepino	Couve coração e cenoura salteadas	Salada de cenoura, tomate e couve roxa	Salada de alface, pepino e beterraba	Brócolos cozidos
LUNCH2GO	Burrito de bolonhesa (tortilha de trigo integral, bolonhesa de carne de vaca e soja, alface, tomate e cenoura) 1;6;8V;10V;11V	Baguete com omelete de legumes (cenoura e pimentos) 1;3;10V;11V	Bagel de Peru com alface e tomate 1;3V;6V;7V;10V;11V	Salada do mar (lascas de abrótea, massa penne, cenoura, pimento verde, milho, azeitonas e orégãos) 1;4;12;6V;10V	Pão chapata de mozzarella com canónigos, cenoura, tomate e orégãos 1;7;6V;8V;10V;11V;12V
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou leite creme 7	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	20 Creme de ervilhas 7V;12V	21 Sopa de couve lombarda 7V;12V	22 Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	23 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	24 Sopa de couve branca 7V;12V
Mediterraneo	Filete de cavala em cebolada com arroz de milho e feijão verde 4	Frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com massa lacinhos 1;6V;10V;12V	Lombinhos de pescada estufados com arroz de ervilhas 4	Carne de Peru salteada com alho francês e coucous com curgete 1;6V;10V	Massada de peixe (pescada, abrótea e salmão) 1;4;6V;10V
Vegetariano	Sofá no tacho de cebolada com arroz de milho e feijão verde 6;1V;8V;11V	Feijão vermelho estufado com cogumelos, alho francês, brócolos e massa lacinhos 1;6V;10V;12V	Lentilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura	Grão-de-bico em tomatada com coucous com curgete e alho francês 1;6V;10V	Feijão branco com couve coração e massa, assado no forno 1;6V;10V
Legumes/Saladas	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de tomate, alface e pepino	Feijão verde salteado	Salada de tomate, pepino e couve roxa	Salada de alface, cenoura e beterraba
LUNCH2GO	Lascadas de cavala em pão de centeio (alface e tomate) 1;4;3V;6V;7V;8V;10V;11V;13V	Sandes de frango assado (pão de cereais, frango desfiado, tomate, couve roxa e alface) 1;6;3V;7V;8V;10V;11V;12V	Bowl de arroz com pescada, ervilhas, cenoura, couve-flôr, milho, regado com azeite 4	Taça de coucous de frango com maça vermelha e alho francês 1;6V;10V	Quiche de peixe (pescada e abrótea) com brócolos e cenoura 1;3;4;6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou arroz doce 3;7;12	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	27 Creme de cenoura 7V;12V	28 Sopa de grão-de-bico com espinafres 7V;12V	29 Sopa de couve-flôr e abóbora 7V;12V	30 Sopa de feijão verde 7V;12V	31 Sopa de alface, curgete e cenoura 7V;12V
Mediterraneo	Almôndegas 100% carne de vaca estufadas com massa macarronete cozida 1;6V;10V	Corvina no forno com cebolinho e arroz de açafrão 4;1V;10V;12V	Bife de vaca estufado no tacho com massa espiral 1;6V;10V	Feijoada de lulas 14	Peito de Peru no forno (fatiado) e arroz primavera
Vegetariano	Ratatui guisado com ervilhas, massa e cogumelos 1;6V;10V;12V	Grão-de-bico estufado com coucous, curgete, tomate, berlingela, cebola, pimento e hortelã 1;6V;10V	Favas estufadas com batata, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa	Feijão vermelho estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e massa macarronete 1;6V;10V	Empadão de soja com legumes 6;1V;7V;8V;11V;12V
Legumes/Saladas	Salada de alface, pepino e tomate	Brócolos e cenoura salteados	Salada de alface, tomate e couve roxa	Salada de pepino, tomate e couve roxa	Legumes salteados (cenoura, feijão verde e espinafres)
LUNCH2GO	Carbonara de legumes (esparguete, ovo, queijo flamengo, molho branco, legumes: cenoura, berlingela, curgete e cogumelos) 1;3;7;6V;10V;12V	Wrap vegetariano (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, cenoura, tomate e alface) 1;6V;10V	Prego no pão (bola de mistura) com alface e tomate 1;6V	Cavala em pão de malte com alface e tomate 1;4;3V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V	Tortilha de legumes (batata, ovo, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) 3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
LANCHE	Bola de mistura com queijo flamengo e iogurte líquido de aromas 1;3;7;1V;6V;8V;11V	Pão de sementes com creme vegetal de barrar e 1 pacote de leite simples 1;6;7;3V;8V;10V;11V;12V	Bola de mistura com manteiga de amendoim 100% e iogurte sólido de aromas 1;5;7;6V	D.I. de tostas de milho, leite simples e 1 peça de fruta 6;7;1V;3V;8V	Pão de sementes com queijo fundido e 1 iogurte sólido de aromas 1;6;7;3V;8V;10V;11V;12V

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

ALÉRGENOS - 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-Sofá; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpô; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos;

13-Tremoço; 14-Moluscos

*V pode conter VESTÍGIO

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.