

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa			1 Sopa de espinafres 7V;12V	2 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	3 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Mediterraneo			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			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 cenoura, tomate e couve roxa	Salada de aface, pepino e beterraba	Brócolos cozidos
LUNCH2GO			Bagel de frango com aface e tomate 1;3V;6V;7V;10V;11V	Salada do mar (lascas de corvina, 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)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	6 Creme de ervilhas 7V;12V	7 Sopa de couve lombarda 7V;12V	8 Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	9 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	10 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 couscous com curgete 1,6V;10V	Massada de peixe (pescada, abrótea e salmão) 1;4;6V;10V
Vegetariano	Soja 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 tomataada com couscous 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 aface, cenoura e tomate	Salada de tomate, aface e pepino	Feijão verde salteado	Salada de tomate, pepino e couve roxa	Salada de aface, cenoura e beterraba
LUNCH2GO	Lascadas de cavala em pão de centeio (aface e tomate) 1;4;3V;6V;7V;8V;10V;11V;13V	Sandes de frango assado (pão de cereais, frango desfiado, tomate, couve roxa e aface) 1;6;3V;7V;8V;10V;11V;12V	Bowl de arroz com pescada, ervilhas, cenoura, couve-flôr, milho, regado com azeite 4	Taça de couscous de peru 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)	Arroz doce 3;7;12 ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	13 Creme de cenoura 7V;12V	14 Sopa de grão-de-bico com espinafres 7V;12V	15 Sopa de couve-flôr e abóbora 7V;12V	16 Sopa de feijão verde 7V;12V	17 Sopa de aface, curgete e cenoura 7V;12V
Mediterraneo	Almôndegas 100% carne de vaca estufadas com massa macaronete cozida 1,6V;10V	Corvina no forno com cebolinho e arroz de açafião 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	Ratatouille guisado com ervilhas, massa e cogumelos 1,6V;10V;12V	Grão-de-bico estufado com couscous, curgete, tomate, beringela, 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 macaronete 1,6V;10V	Empadão de arroz de soja com legumes 6;1V;7V;8V;11V;12V
Legumes/Saladas	Salada de aface, pepino e tomate	Brócolos e cenoura salteados	Salada de aface, 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, beringela, curgete e cogumelos) 1;3;7;6V;10V;12V	Wrap vegetariano (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, cenoura, tomate e aface) 1,6V;10V	Prego no pão (bola de mistura) com aface e tomate 1,6V	Cavala em pão de malte com aface 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)	Gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	20 Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	21 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	22 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	23 Creme de alho francês 7V;12V	24 Sopa de brócolos 7V;12V
Mediterraneo	Barrinhas de pescada no forno e arroz de ervilhas 1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V	Rancho de carnes (carne de porco, frango, grão-de-bico, couve coração, cenoura, massa) 1,6V;10V	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, bacalhau, salsa, azeitonas) 3;4;2V;12V;14V	Lombo de porco assado (fatiado) com cogumelos, tomilho e limão e massa macaronete cozida 1,6V;10V;12V	Arroz de peixe (pescada, abrótea e salmão) 4;2V;14V
Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos, alho francês, cenoura e arroz de ervilhas 12V	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura e massa espiral 1,6V;10V	Salada de grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	Macaronete de soja grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos 1,6;8V;10V;11V	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos 12V
Legumes/Saladas	Salada de aface, cenoura e beterraba	Salada de aface, tomate e couve roxa	Salada de aface, pepino e tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Salada de aface, tomate e cenoura ralada
LUNCH2GO	Baguete de trigo com barrinhas de pescada panada, tomate, cenoura e molho de iogurte 1;4;7;2V;3V;5V;6V;8V;9V;10V;11V;13V;14V	Picadinho de carne de vaca com nachos (tortilha de trigo) 1,6V;10V	Sanduche crocante de bacalhau (filletes no forno, bolinha de malte, rúcula e tomate) 1; 4;2V;3V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V	Wrap de húmus com legumes (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, couve roxa e cenoura) 1,6V;10V	Quiche de legumes (massa folhada, ovo, cenoura, curgete, espinafres, milho) 1;3;4;6;7;12V
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Pudim de baunilha 7;12 ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	27 Creme de alho francês e ervilhas 7V;12V	28 Caldo verde 1;6;3V;7V;9V;12V	29 Creme de curgete 7V;12V	30 Sopa de espinafres 7V;12V	
Mediterraneo	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete cozido 1;6;12;10V	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas e ovo 3;4;2V;14V	Feijoada de frango (frango, couve lombarda, cenoura, feijão vermelho) e arroz branco	Abrótea estufada com alecrim e tomilho e batata cozida 4;2V;14V	
Vegetariano	Soja granulada em molho de tomate com cenoura e esparguete 1,6;8V;10V;11V	Ervilhas estufadas com cebola, feijão verde e batata	Feijão vermelho estufado com couve lombarda e cenoura e arroz	Salada de feijão frade cozidos com cebola e batata cozida	
Legumes/Saladas	Salada de cenoura, tomate e rúcula	Salada de aface, cenoura e couve roxa	Salada de couve-roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	
LUNCH2GO	Fritata de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo) com massa esparguete 1;3;6V;10V;12V	Lascas de pescada em pão de centeio (aface e tomate) 1;4;3V;6V;7V;8V;10V;11V;13V	Baguete com frango desfiado com molho de iogurte e aface ripada 1;7;10V;11V;12V	Salada russa (abrótea, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, azeitonas) com azeite aromático 3;4;12;11V;10V	
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V ou 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.

ALERGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendalim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alp; 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.