

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	2 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	3 Sopa de couve coração 7V;12V	4 Sopa de espinafres 7V;12V	5 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	6 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, 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 frango com alface 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)	Leite creme 7 ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	9 Creme de ervilhas 7V;12V	10 Sopa de couve lombarda 7V;12V	11 Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	12 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	13 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 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 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	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	16	17	18 Creme de cenoura 7V;12V	19 Sopa de feijão verde 7V;12V	20 Sopa de alface, curgete e cenoura 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	Peito de peru no forno (fatiado) com massa 1;6V;10V	Feijoada de lulas 14
Vegetariano			Favas estufadas com cogumelos, alho francês, cenoura e arroz de ervilhas 12V	Empadão de massa e soja com legumes 1;6V;7V;8V;10V;11V;12V	Feijão vermelho estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e massa macarronete 1;6V;10V
Legumes/Saladas	INTERRUPÇÃO LECTIVA - CARNAVAL -	INTERRUPÇÃO LECTIVA - CARNAVAL -	Salada de alface, cenoura e beterraba	Legumes salteados (cenoura, feijão verde e espinafres)	Salada de pepino, tomate e couve roxa
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	Tortilha de legumes (batata, ovo, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) 3	Cavala em pão de malte com alface e tomate 1;4;3V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V
Sobremesa			Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V ou fruta da época (3 variedades)
Sopa	23 Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	24 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	25 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	26 Creme de alho francês 7V;12V	27 Sopa de brócolos 7V;12V
Mediterraneo	Almôndegas 100% carne de vaca estufadas com massa macarronete cozida 1;6V;10V	Lombo de porco assado (fatiado) com cogumelos, tomilho e limão e arroz de cenoura 12V	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, bacalhau, salsa, azeitonas) 3;4;2V;12V;14V	Rancho de carnes (carne de porco, frango, grão-de-bico, couve coração, cenoura, massa) 1;6V;10V	Arroz de peixe (pescada, abrótea e salmão) 4;2V;14V
Vegetariano	Ratatui guisado com ervilhas, massa e cogumelos 1;6V;10V;12V	Soja grossa estufada com alho francês, cenoura, curgete e pimentos e arroz branco 6;1V;8V;11V	Salada de grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura e massa espiral 1;6V;10V	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos 12V
Legumes/Saladas	Salada de alface, pepino e tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Salada de alface, pepino e tomate	Salada de alface, tomate e couve roxa	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
LUNCH2GO	Carbonara de legumes (esparguete, ovo, queijo flamengo, molho branco, legumes: cenoura, beringela, curgete e cogumelos) 1;3;7;6V;10V;12V	Wrap de húmus com legumes (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, couve roxa e cenoura) 1;6V;10V	Sanduche crocante de bacalhau (filetes no forno, bolinha de malte, rúcula e tomate) 1;4;2V;3V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V	Picadinho de carne de vaca com nachos (tortilha de trigo) 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	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.

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 sulfitos; 13-Tremçoço; 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.