

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira				
Sopa	5	Creme de alho francês e ervilhas 7V;12V	6	Caldo verde 1;6;3V;7V;9V;12V	8	Sopa de espinafres 7V;12V	9	Sopa de couve-flôr 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	Febras estufadas com massa espiral 1;6V;10V				
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	Rancho (grão-de-bico, curgete, cenoura e massa espiral) 1;6V;10V				
Legumes/Saladas		Salada de cenoura, tomate e rúcula	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de couve-roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	Salada de alface, tomate e cenoura				
LUNCH2GO		Fritata de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo) com massa esparguete 1;3;6V;10V;12V	Lascas de pescada em pão de centeio (alface e tomate) 1;4;3V;6V;7V;8V;10V;11V;13V	Baguete com frango desfiado com molho de iogurte e alface ripada 1;7;10V;11V;12V	Salada russa (abrótea, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, azeitonas) com azeite aromático 3;4;12;1V;10V	Febras em bolo do caco (pão) com alface e tomate 1;7;3V;8V;11V				
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	12	Creme de curgete 7V;12V	13	Sopa de brócolos 7V;12V	14	Sopa de grão-de-bico e couve coração 7V;12V	15	Sopa de nabiças 7V;12V	16	Creme de cenoura 7V;12V
Mediterraneo		Lasanha de atum 1;3;4;7;2V;6V;10V;14V	Chilli de carne de vaca e arroz branco	Lombinhos de pescada no forno com alecrim e batata 4;2V;14V	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa e massa lacinhos 1;6V;10V	Caldeirada de peixe (pescada, raia e cação) com coentros 4;2V;14V				
Vegetariano		Lasanha de espinafres e favas 1;3;6V;10V	Chilli de legumes e cogumelos com feijão vermelho e arroz branco 12V	Estufado de seitan com cenoura, couve-flôr e batata 1;6	Feijão catarino estufado com milho, cogumelos e massa lacinhos 1;6V;10V;12V	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho)				
Legumes/Saladas		Salada de alface, beterraba e tomate	Salada de cenoura, tomate e couve roxa	Salada de alface, tomate, couve roxa	Couve e cenoura cozida à Portuguesa	Salada de alface, tomate e beterraba				
LUNCH2GO		Bowl de atum (arroz branco, favas, alface, cenoura) 4	Burrito de bolonhesa (tortilha de trigo, bolonhesa de vaca e soja, alface, tomate e cenoura) 1;6;10V	Quiche de pescada com misto de legumes 1;3;4;6;7;12V	Saladinha de frango com massa lacinhos e misto de legumes 1;6V;10V	Taça de pescada com feijão-frade (tomate e azeitonas) 4;12				
Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	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)				
Sopa	19	Sopa de alface 7V;12V	20	Sopa de brócolos 7V;12V	21	Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	22	Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	23	Sopa juliana 7V;12V
Mediterraneo		Ovos mexidos com cogumelos e salsa com arroz de ervilhas 3;12V	Salmão no forno com cebolinho e batata cozida 4;1V;2V;10V;12V;14V	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;2V;14V	Frango estufado de tomatada com cenoura e esparguete 1;6V;10V				
Vegetariano		Stroganoff de tofu com cogumelos e arroz de ervilhas 6;7;1V;12V	Empadão de lentilhas 7V;12V	Legumes no forno (grão-de-bico, massa macarronete, espinafres, cenoura) 1;6V;10V	Hambúrguer de cogumelos à base de tofu, no forno com cebolada e arroz branco 1;6;3V;5V;7V;8V;9V;10V;11V	Massa esparguete guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr 1;6V;10V				
Legumes/Saladas		Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de tomate, alface e beterraba	Salteado verde (grêlons, brócolos e ervilhas)	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba				
LUNCH2GO		Baguete com ovo mexido e palitos de cenoura 1;3;10V;11V	Bowl de quinoa e salmão lascado com brócolos e cenoura baby 4	Salada com cubinhos de porco com massa penne, cenoura e espinafres 1;6V;10V	Salada Oceânica (lascas de corvina 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)	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	26	Creme de curgete 7V;12V	27	Sopa de brócolos 7V;12V	28	Sopa de lentilhas 7V;12V	29	Sopa de nabiças 7V;12V	30	Creme de cenoura 7V;12V
Mediterraneo		Salada de atum e ovo com batata e macedónia de legumes 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 feijão	Massa (cotovelinhos) de peixe (pescada, abrótea, salmão) com salsa 1;4;6V;10V				
Vegetariano		Saladinha de favas 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 pato 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)	Pudim de baunilha 7;12 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-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpo; 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.