

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>			1 Sopa de grão-de-bico e couve coração <b>7V;12V</b>	2 Sopa de nabiças <b>7V;12V</b>	3 Creme de cenoura <b>7V;12V</b>
<b>Mediterrâneo</b>			Lombinhos de pescada no forno com alecrim e batata <b>4;2V;14V</b>	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa e massa lacinhos <b>1;6V;10V</b>	Caldeirada de peixe (pescada, raia e cação) com coentros <b>4;2V;14V</b>
<b>Vegetariano</b>			Estufado de seitan com cenoura, couve-flôr e batata <b>1;6</b>	Feijão catarino estufado com milho, cogumelos e massa lacinhos <b>1;6V;10V;12V</b>	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho)
<b>Legumes/Saladas</b>			Salada de alface, tomate, couve roxa	Couve e cenoura cozida à Portuguesa	Salada de alface, tomate e beterraba
<b>Sobremesa</b>			Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou pudim de baunilha <b>7;12</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Sopa</b>	6 Sopa de alface <b>7V;12V</b>	7 Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>	8 Creme de alho francês e abóbora <b>7V;12V</b>	9 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) <b>7V;12V</b>	10 Sopa juliana <b>7V;12V</b>
<b>Mediterrâneo</b>	Ovos mexidos com cogumelos e salsa com arroz de ervilhas <b>6;7;1V;12V</b>	Salmão no forno com cebolinho e batata cozida <b>4;1V;2V;10V;12V;14V</b>	Massa macaronete de carne de porco, cenoura e grão-de-bico <b>1;6V;10V</b>	Corvina gratinada com ervas de Provence e arroz branco <b>1;3;4;7;2V;14V</b>	Frango estufado de tomata com cenoura e esparguete <b>1;6V;10V</b>
<b>Vegetariano</b>	Stroganoff de tofu com cogumelos e arroz de ervilhas <b>6;7;1V;12V</b>	Empadão de lentilhas <b>7V;12V</b>	Legumes no forno (grão-de-bico, massa macaronete, espinafres, cenoura) <b>1;6V;10V</b>	Hambúrguer de cogumelos à base de tofu, no forno com cebolada e arroz branco <b>1;6;3V;5V;7V;8V;9V;10V;11V</b>	Ervilhas guisadas com cenoura, couve-flôr e massa esparguete <b>1;6V;10V</b>
<b>Legumes/Saladas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de tomate, alface e beterraba	Salteado verde (grêlos, brócolos e ervilhas)	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina de origem vegetal <b>1V;3V;6V;7V;8V;12V</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
<b>Sopa</b>	13 Creme de curgete <b>7V;12V</b>	14 Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>	15 Sopa de lentilhas <b>7V;12V</b>	16 Sopa de nabiças <b>7V;12V</b>	17 Creme de cenoura <b>7V;12V</b>
<b>Mediterrâneo</b>	Salada de atum e ovo com batata e macedónia de legumes <b>3;4</b>	Bife de vaca de cebolada com cogumelos e esparguete <b>1;6V;10V;12V</b>	Salmão no forno à provençal com salada de batata, cenoura, ervilhas e milho <b>4;1V;10V;12V</b>	Pato assado com arroz feijão	Massa (cotovelinhos) de peixe (pescada, abrótea, salmão) com salsa <b>1;4;6V;10V</b>
<b>Vegetariano</b>	Saladinha de favas com batata, cenoura, feijão verde e milho	Bolonhesa de soja com esparguete <b>1;6;8V;10V;11V</b>	Jardineira de feijão vermelho com legumes (batata, cenoura, curgete e alho francês)	Tomatada de lentilhas com arroz branco	Feijão catarino estufado com cenoura, milho e massa espiral <b>1;6V;10V</b>
<b>Legumes/Saladas</b>	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
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou pudim de baunilha <b>7;12</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
<b>Sopa</b>	20 Creme de cenoura e abóbora <b>7V;12V</b>	21 Sopa de couve coração <b>7V;12V</b>	22 Sopa de espinafres <b>7V;12V</b>	23 Creme de curgete e feijão branco <b>7V;12V</b>	24 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) <b>7V;12V</b>
<b>Mediterrâneo</b>	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete <b>1;6V;10V</b>	Bacalhau com todos (bacalhau, ovo, batata, cenoura e couve cozidos) <b>3;4</b>	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim e massa espiral <b>1;6V;10V</b>	Corvina no forno com azeitona preta picada, tomilho e alecrim e arroz de feijão <b>4;12V</b>	Jardineira de carne de vaca (batata, cenoura e ervilhas)
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com massa esparguete <b>1;6;8V;10V;11V</b>	Salada de grão-de-bico com cenoura, couve e batata	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão-verde, couve-flôr) e massa espiral <b>1;6V;10V</b>	Feijão vermelho guisado com alho francês, feijão verde e arroz de tomate	Favas estufadas com batata, cenoura e cogumelos <b>12V</b>
<b>Legumes/Saladas</b>	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
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou leite creme <b>7</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
<b>Sopa</b>	27 Creme de ervilhas <b>7V;12V</b>	28 Sopa de couve lombarda <b>7V;12V</b>	29 Creme de alho francês e grão-de-bico <b>7V;12V</b>	30 Sopa de curgete e cenoura <b>7V;12V</b>	31 Sopa de couve branca <b>7V;12V</b>
<b>Mediterrâneo</b>	Filete de cavala em cebolada com arroz de milho e feijão verde <b>4</b>	Frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com massa lacinhos <b>1;6V;10V;12V</b>	Lombinhos de pescada estufados com arroz de ervilhas <b>4</b>	Carne de peru salteada com alho francês e couscous com curgete <b>1;6V;10V</b>	Massada de peixe (pescada, abrótea e salmão) <b>1;4;6V;10V</b>
<b>Vegetariano</b>	Soja no tacho de cebolada com arroz de milho e feijão verde <b>6;1V;8V;11V</b>	Feijão vermelho estufado com cogumelos, alho francês, brócolos e massa lacinhos <b>1;6V;10V;12V</b>	Lentilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura	Grão-de-bico em tomatada com couscous com curgete e alho francês <b>1;6V;10V</b>	Feijão branco com couve coração e massa, assado no forno <b>1;6V;10V</b>
<b>Legumes/Saladas</b>	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
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou arroz doce <b>3;7;12</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
<b>LANCHE</b>	Bola de mistura com queijo flamengo e iogurte líquido de aromas <b>1;3;7;1V;6V;8V;11V</b>	Pão de sementes com creme vegetal de barrar e 1 pacote de leite simples <b>1;6;7;3V;8V;10V;11V;12V</b>	Bola de mistura com manteiga de amendoim 100% e iogurte sólido de aromas <b>1;5;7;6V</b>	D.I. deostas de milho, leite simples e 1 peça de fruta <b>6;7;1V;3V;8V</b>	Pão de sementes com queijo fundido e 1 iogurte sólido de aromas <b>1;6;7;3V;8V;10V;11V;12V</b>

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.