

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa					1
Mediterrâneo Vegetariano					<b>FERIADO</b>
Legumes/Saladas					<b>DIA DO TRABALHADOR</b>
LUNCH2GO					
Sobremesa					
Sopa	4 Creme de curgete <b>7V;12V</b>	5 Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>	6 Sopa de grão-de-bico e couve coração <b>7V;12V</b>	7 Sopa de nabijas <b>7V;12V</b>	8 Creme de cenoura <b>7V;12V</b>
Mediterrâneo	Lasanha de atum <b>1;3;4;7;2V;6V;10V;14V</b>	Chilli de carne de vaca e arroz branco	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>
Vegetariano	Lasanha de espinafres e favas <b>1;3;6V;10V</b>	Chilli de legumes e cogumelos com feijão vermelho e arroz branco <b>12V</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)
Legumes/Saladas	Salada de alface, beterraba e tomate	Salada de cenoura, tomate e pepino	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) <b>4</b>	Burrito de bolonhesa (tortilha de trigo, bolonhesa de vaca e soja, alface, tomate e cenoura) <b>1;6;10V</b>	Quiche de pescada com misto de legumes <b>1;3;4;6;7;12V</b>	Saladinha de frango com massa lacinhos e misto de legumes <b>1;6V;10V</b>	Taça de pescada com feijão-frade (tomate e azeitonas) <b>4;12</b>
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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)
Sopa	11 Sopa de alface <b>7V;12V</b>	12 Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>	13 Creme de alho francês e abóbora <b>7V;12V</b>	14 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) <b>7V;12V</b>	15 Sopa juliana <b>7V;12V</b>
Mediterrâneo	Ovos mexidos com cogumelos e salsa com arroz de ervilhas <b>3;12V</b>	Salmão no forno com cebolinho e batata cozida <b>4;1V;2V;10V;12V;14V</b>	Massa macarronete de carne de porco, cenoura e grão-de-bico <b>1;6V;10V</b>	Corvina gratinada com ervas de Provençe e arroz branco <b>1;3;4;7;2V;14V</b>	Frango estufado de tomataada com cenoura e esparguete <b>1;6V;10V</b>
Vegetariano	Strogonoff 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 macarronete, 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>	Massa esparguete guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr <b>1;6V;10V</b>
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 <b>1;3;10V;11V</b>	Bowl de quinoa e salmão lascado com brócolos e cenoura baby <b>4</b>	Salada com cubinhos de porco com massa penne, cenoura e espinafres <b>1;6V;10V</b>	Salada Oceânica (lascas de corvina com massa espiral e legumes frescos) <b>1;4;6V;10V</b>	Pão chapata com frango desfiado e legumes assados <b>1;6V;7V;8V;10V;11V</b>
Sobremesa	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)
Sopa	18 Creme de curgete <b>7V;12V</b>	19 Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>	20 Sopa de lentilhas <b>7V;12V</b>	21 Sopa de nabijas <b>7V;12V</b>	22 Creme de cenoura <b>7V;12V</b>
Mediterrâneo	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>
Vegetariano	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	Massa espiral com feijão catarino estufado, milho e cenoura <b>1;6V;10V</b>
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 <b>1;3;4;7;6V;10V;12V</b>	Pão de hambúrguer com hambúrguer 100% de vaca no forno, tomate e cenoura <b>1;3;6;7;12;8V;10V;11V</b>	Salada russa (pescada, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, milho e azeitonas) com azeite aromático <b>3;4;12</b>	Salada de pato desfiado (massa farfalle tricolor, beterraba, cenoura, ervilhas, maçã vermelha) <b>1;6V;10V</b>	Wrap de ovo com cogumelos e legumes (tortilha de trigo, ovo, cogumelos, couve roxa e cenoura) <b>1;3;6V;10V;12V</b>
Sobremesa	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)
Sopa	25 Creme de cenoura e abóbora <b>7V;12V</b>	26 Sopa de couve coração <b>7V;12V</b>	27 Sopa de espinafres <b>7V;12V</b>	28 Creme de curgete e feijão branco <b>7V;12V</b>	29 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) <b>7V;12V</b>
Mediterrâneo	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)
Vegetariano	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>
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) <b>1;6;8V;10V;11V</b>	Baguete com omelete de legumes (cenoura e pimentos) <b>1;3;10V;11V</b>	Bagel de frango com alface e tomate <b>1;3V;6V;7V;10V;11V</b>	Salada do mar (lascas de corvina, massa penne, cenoura, pimento verde, milho, azeitonas e orégãos) <b>1;4;12;6V;10V</b>	Pão chapata de mozzarella com canónigos, cenoura, tomate e orégãos <b>1;7;6V;8V;10V;11V;12V</b>
Sobremesa	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)
LANCHE	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. de tostas 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.

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-Alpico; 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.