

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	1	2	3	4	5
Mediterraneo					
Vegetariano					
Legumes/Saladas					
LUNCH2GO					
Sopa	8	9	10	11	12
Mediterraneo					
Vegetariano					
Legumes/Saladas					
LUNCH2GO					
Sopa	15	16	17	18	19
Mediterraneo	Creme de alho francês e ervilhas 7V;12V Hambúrguer de vaca no forno com esparguete cozido 1;6;12;10V	Caldo verde 1;6;3V;7V;9V;12V Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas e ovo 3;4	Creme de curgete 7V;12V Feijoada de frango (frango, couve lombarda, cenoura, feijão vermelho) e arroz branco	Sopa de espinafres 7V;12V Abrótea estufada com alecrim e tomilho e batata cozida 4	Sopa de couve-flôr 7V;12V 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	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 1;3;6V;10V;12V	Lascas de paloco em pão de centeio (alface e tomate) 1;4;3V;6V;7V;8V;10V;11V;13V	Baguete com peru desfiado com molho de iogurte e alface ripada 1;7;10V;11V;12V	Salada russa (pescada, 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)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	22	23	24	25	26
Mediterraneo	Creme de curgete 7V;12V Lasanha de atum 1;3;4;7;6V;10V	Sopa de brócolos 7V;12V Chilli de carne de vaca e arroz branco	Sopa de grão-de-bico e couve coração 7V;12V Lombinhos de pescada no forno com alecrim e batata 4	Sopa de nabiças 7V;12V Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa e massa lacinhos 1;6V;10V	Creme de cenoura 7V;12V Caldeirada de peixe (pescada, raia e cação) com coentros 4
Vegetariano	Lasanha de espinafres e feijão manteiga 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, feijão vermelho, alface, cenoura) 4	Burrito de bolonhesa (tortilha de trigo integral, 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)	Fruta da época (3 variedades) ou pudim de baunilha 7;12	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	29	30			
Mediterraneo	Sopa de alface 7V;12V Ovos mexidos com cogumelos e salsa com arroz de ervilhas 3;12V	Sopa de brócolos 7V;12V Salmão no forno com cebolinho e batata cozida 4;1V;10V;12V			
Vegetariano	Stroganoff de tofu com cogumelos e arroz de ervilhas 6;7;1V;12V	Empadão de lentilhas 7V;12V			
Legumes/Saladas	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de alface, cenoura e couve roxa			
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			
Sobremesa	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.

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios 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-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.