

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa		1 Creme de cenoura 7v;12v	2 Sopa de grão-de-bico com espinafres 7v;12v	3 Sopa de couve-flôr e abóbora 7v;12v	4 Sopa de feijão verde 7v;12v
Mediterrâneo		Almôndegas 100% carne de vaca estufadas com massa macarronete cozida 1,6v;10v	Corvina no forno com cebolinho e arroz de açafrão 1,6v;10v;12v	Bife de vaca estufado no tacho com massa espiral 1,6v;10v	Feijoada de lulas 14
Vegetariano		Ratatui guisado com ervilhas, massa e cogumelos 1,6v;10v;12v	Grão-de-bico estufado com couscous, curgete, tomate, beringela, cebola, pimento e hortelã 1,6v;10v	Favas estufadas com batata, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa	Feijão vermelho estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e massa macarronete 1,6v;10v
Legumes/Saladas		Salada de alface, pepino e tomate	Salada de brócolos, milho e cenoura cozidos e salteados	Salada de alface, tomate e couve roxa	Salada de pepino, tomate e couve roxa
LUNCH2GO		Carbonara de legumes (esparguete, ovo, queijo flamengo, molho branco, legumes: cenoura, beringela, curgete e cogumelos) 1,3;7;6v;10v;12v	Wrap vegetariano (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, cenoura, tomate e alface) 1,6v;10v	Prego no pão (bola de mistura) com alface e tomate 1,6v	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)	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)
Sopa	7 Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7v;12v	8 Sopa de couve coração e cenoura 7v;12v	9 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7v;12v	10 Creme de alho francês 7v;12v	11
Mediterrâneo	Barrinhas de pescada no forno e arroz de ervilhas 1,4;2v;3v;5v;6v;7v;8v;9v;10v;11v;13v;14v	Rancho de carnes (carne de porco, frango, grão-de-bico, couve coração, cenoura, massa) 1,6v;10v	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, bacalhau, salsa, azeitonas) 3,4;2v;12v;14v	Lombo de porco assado (fatiado) com cogumelos, tomilho e limão e massa macarronete cozida 1,6v;10v;12v	FERIADO MUNICIPAL
Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos, alho francês, cenoura e arroz de ervilhas 12v	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura e massa espiral 1,6v;10v	Salada de grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	Macarronete de soja grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos 1,6;8v;10v;11v	
Legumes/Saladas	Salada de alface, cenoura e beterraba	Salada de alface, tomate e couve roxa	Salada de alface, pepino e tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	
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	Picadinho de carne de vaca com nachos (tortilha de trigo) 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	Wrap de húmus com legumes (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, couve roxa e cenoura) 1,6v;10v	
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)	
Sopa	14 Creme de alho francês e ervilhas 7v;12v	15 Caldo verde 1,6;3v;7v;9v;12v	16 Creme de curgete 7v;12v	17 Sopa de espinafres 7v;12v	18 Sopa de couve-flôr 7v;12v
Mediterrâneo	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	Salada de feijão verde e milho cozidos e salteados	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	21 Creme de curgete 7v;12v	22 Sopa de brócolos 7v;12v	23 Sopa de grão-de-bico e couve coração 7v;12v	24 Sopa de nabiças 7v;12v	25 Creme de cenoura 7v;12v
Mediterrâneo	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 favas e espinafres 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 catarinu 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	Salada de couve Portuguesa, cenoura e milho cozidos	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	28 Sopa de alface 7v;12v	29 Sopa de brócolos 7v;12v	30 Creme de alho francês e abóbora 7v;12v		
Mediterrâneo	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		
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		
Legumes/Saladas	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de tomate, alface 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		
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)		
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.l. 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 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-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.