

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa				1	2
Prato				FERIADO	
Sobremesa					Sopa de brócolos 7V;12V Arroz de atum 4;12V Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos Fruta da época Kcal: 592,0 Lip: 16,0 Prot: 32,6 HC: 42,5
Sopa	5	6	7	8	9
Prato	Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V	Caldo Verde 1;3V;6V;7V;9V;12V Migas de paloco com batata, cenoura, ervilhas, ovo e salsa 3;4;12V	Creme de curgete 7V;12V Feijoada (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) 12V Arroz Branco 12V	FERIADO	
Sobremesa	Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e beterraba Fruta da época Kcal: 429,0 Lip: 4,5 Prot: 26,9 HC: 62,4	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Pudim 7 Kcal: 499,0 Lip: 12,7 Prot: 31,1 HC: 59,6	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 664,0 Lip: 15,7 Prot: 42,4 HC: 58,5	Sopa de couve-flôr 7V;12V Frango assado 12V Massa macarronete cozida 1;3V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal:506,2 Lip:9,6 Prot:37,3 HC:61,0	
Sopa	12	13	14	15	16
Prato	Creme de curgete 7V;12V Bolonha de atum com cenoura 4;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e cenoura ralada	Sopa de brócolos 7V;12V Novilho estufado com ervilhas 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e tomate	Sopa de couve coração E grão-de-bico 7V;12V Bacalhau escamudo no forno com alecrim 4;12V Batata assada 12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Sopa de nabiças 7V;12V Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa	Creme de cenoura 7V;12V Abrótea estufada com coentros 4;12V Massa macarronete cozida 1;3V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 529,0 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Fruta da época Kcal: 541,0 Lip: 13,8 Prot: 30,9 HC: 45,6	Fruta da época Kcal: 515,0 Lip: 11,6 Prot: 30,0 HC: 41,4	Fruta da época Kcal: 687,0 Lip: 13,8 Prot: 37,8 HC: 64,9	Fruta da época Kcal:445,7 Lip:6,9 Prot:27,5 HC:62,3
Sopa	19	20	21	22	23
Prato	Creme de abóbora 7V;12V Almôndegas estufadas 12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Sopa de espinafres 7V;12V Pescada no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V Arroz de açafreão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Arroz doce 3,7	Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V Jardineira de carnes (peru, frango e porco) com batata, ervilha e cenoura 12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Sopa de couve coração 7V;12V Ovo mexido 3 Arroz de legumes (milho, cenoura e feijão verde) 12V Alface, tomate e milho Fruta da época	Sopa de Couve lombarda e feijão branco 7V;12V Rancho de frango (grão-de-bico, macarronete, frango, couve, cenoura) 1;3V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 585,0 Lip: 22,2 Prot: 23,9 HC: 61,6	Fruta da época Kcal: 566,9 Lip: 13,4 Prot: 33,9 HC: 45,6	Fruta da época Kcal: 583,0 Lip: 11,3 Prot: 51,4 HC: 60,0	Fruta da época Kcal: 551,0 Lip: 16,3 Prot: 17,7 HC: 55,2	Fruta da época Kcal:590,4 Lip:11,0 Prot:43,0 HC:70,2
Sopa	26	27	28	29	30
Prato	Creme de alho francês e abóbora 7V;12V Empadão de arroz de atum 4;12V Alface, tomate e cenoura ralada	Sopa de brócolos 7V;12V Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e couve coração 12V Massa espiral cozida 1;3V Pepino, milho e couve roxa	Creme de curgete e feijão branco 7V;12V Red-fish no forno 4;12V Batata, cenoura, ervilhas e milho cozidos 12V Alface, couve roxa e pepino	Sopa de alface 7V;12V Arroz de pato 12V Alface, beterraba e tomate	Sopa de couve coração 7V;12V Massa cotovelinhos de peixe (pescada) com salsa e brócolos salteados 1;4;3V;12V Milho, couve roxa e tomate Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 586,0 Lip: 16,9 Prot: 27,8 HC: 41,9	Fruta da época Kcal: 562,0 Lip: 11,7 Prot: 33,6 HC: 70,9	Fruta da época Kcal: 486,0 Lip: 6,8 Prot: 31,1 HC: 65,9	Fruta da época Kcal: 896,0 Lip: 52,3 Prot: 29,7 HC: 43,3	Fruta da época Kcal: 319,3 Lip: 7,0 Prot: 10,5 HC: 47,9
LANCHE	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V;7V e iogurte líquido de aromas 7	Pão de mistura 1 com queijo flamengo 3; 7 e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V;7V e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta

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 rijá; 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.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa				1	2
Prato				FERIADO	
Sobremesa					Sopa de brócolos 7V;12V Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos Fruta da época Kcal: 562,9 Lip:8,4 Prot:22,2 HC:58,8
Sopa	5	6	7	8	9
Prato	Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V Hamburguer de quinoa no forno 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e beterraba	Sopa de legumes 7V;12V Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Creme de curgete 7V;12V Estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e cenoura ralada	FERIADO	
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 492 Lip: 6,9 Prot: 23,4 HC: 73,6	Fruta da época Kcal: 484 Lip: 7,2 Prot: 19,9 HC: 71,7	Fruta da época Kcal: 689 Lip: 11,4 Prot: 28,1 HC: 77,8		Sopa de couve-flôr 7V;12V Massinha com curgete, cenoura, ervilhas, grão-de-bico e coentros 1;3V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal:580,4 Lip:9,3 Prot:23,1 HC:90,0
Sopa	12	13	14	15	16
Prato	Creme de curgete 7V;12V Bolonha de soja 6;1V;8V;11V;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e cenoura ralada	Sopa de brócolos 7V;12V Favas estufadas com cenoura e feijão verde 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e tomate	Sopa de couve coração E grão-de-bico 7V;12V Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos 12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Sopa de nabiças 7V;12V Arroz de feijão catarino, milho, cogumelos, couve e cenoura 12V Alface, beterraba e couve roxa	Creme de cenoura 7V;12V Massa espiral com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês 1;3V;12V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal:494 Lip:7,0 Prot:31,1 HC:66,8	Fruta da época Kcal:553,0 Lip:11,4 Prot:21,7 HC:58,9	Fruta da época Kcal:381 Lip:7,6 Prot:17,9 HC:51,5	Fruta da época Kcal:484 Lip:6,9 Prot:16,2 HC:51,6	Fruta da época Kcal:566,1 Lip:8,9 Prot:22,1 HC:89,1
Sopa	19	20	21	22	23
Prato	Creme de abóbora 7V;12V Almôndegas de vegetais estufadas com ervilhas 6;1V;2V;3V;4V;7V;12V;14V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Sopa de espinafres 7V;12V Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) 12V Arroz de açafreão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V Salada de batata, feijão verde, milho, feijão frade, cebola e salsa 12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Sopa de couve coração 7V;12V Empadão de arroz e soja 6;1V;8V;11V;12V Alface, tomate e milho	Sopa de Couve lombarda e feijão branco 7V;12V Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola) 1;3V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal:457 Lip:7,3 Prot:16,3 HC:66,0	Fruta da época Kcal:646,0 Lip:12,4 Prot:20,6 HC:67,4	Fruta da época Kcal:628 Lip:14,8 Prot:25,9 HC:102,2	Fruta da época Kcal:571 Lip:9,1 Prot:32,1 HC:55,7	Fruta da época Kcal:572,1 Lip:9,1 Prot:21,6 HC:90,0
Sopa	26	27	28	29	30
Prato	Creme de alho francês e abóbora 7V;12V Arroz de favas com cenoura 12V Alface, tomate e cenoura ralada	Sopa de brócolos 7V;12V Ratatui guisado com ervilhas e cogumelos 12V Massa espiral cozida 1;3V Pepino, milho e couve roxa	Creme de curgete e feijão branco 7V;12V Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V Alface, couve roxa e pepino	Sopa de alface 7V;12V Lentilhas guisadas com cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e tomate	Sopa de couve coração 7V;12V Massa espiral com feijão catarino estufado, milho e cenoura 1;3V;12V Milho, couve roxa e tomate Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V
Sobremesa	Fruta da época Kcal:553,0 Lip:7,2 Prot:21,0 HC:56,9	Fruta da época Kcal:503,0 Lip:8,2 Prot:20,8 HC:74,2	Fruta da época Kcal:557,0 Lip:7,1 Prot:21,5 HC:60,0	Fruta da época Kcal:601,0 Lip:11,9 Prot:19,1 HC:67,2	Fruta da época Kcal:342,2 Lip:7,0 Prot:9,7 HC:54,1

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-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.