

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	2 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V Soja estufada com legumes (cenoura e couve) 6;1V;8V;11V;12V	3 Sopa de couve lombarda 7V;12V	4 Sopa de espinafres 7V;12V	5 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata)	6 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e
Prato	Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, couve coração e cenoura 12V	Massa espiral, brócolos, beringela e ervilhas 1;3V;12V	Curgete estufada com feijão 12V	Jardineira de feijão e legumes (feijão verde, cenoura, ervilhas e batatas) 12V
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 522,0 Lip: 7,4 Prot: 32,0 HC: 67,0	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; Kcal: 451,0 Lip: 8,2 Prot: 18,0 HC: 67,8	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 516,0 Lip: 8,1 Prot: 21,1 HC: 75,1	Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho Fruta da época Kcal: 669,0 Lip: 12,1 Prot: 28,5 HC: 79,9	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 426,9 Lip: 6,8 Prot: 15,1 HC: 66,1
Sopa	9 Creme de ervilhas 7V;12V	10 Sopa de couve lombarda 7V;12V	11 Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	12 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	13 Sopa de couve branca 7V;12V
Prato	Arroz de milho com couve lombarda e alho francês 12V	Massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos 1;3V;12V	Lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde 12V	Grão-de-bico em tomata com massa, curgete e alho francês 1;3V;12V	Arroz de feijão branco e couve coração 12V
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 444,0 Lip: 7,0 Prot: 12,0 HC: 48,0	Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 639,0 Lip: 8,4 Prot: 32,4 HC: 94,2	Alface, tomate e milho Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 490,0 Lip: 8,6 Prot: 19,7 HC: 75,2	Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 553,0 Lip: 9,2 Prot: 21,3 HC: 86,3	Milho, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 660,3 Lip: 7,9 Prot: 25,4 HC: 83,4
Sopa	16 Creme de cenoura 7V;12V	17 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	18 Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V	19 Sopa de feijão verde 7V;12V	20 Sopa de alface 7V;12V
Prato	Ervilhas estufadas com cogumelos 12V	Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados 12V	Massa espiral estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;3V;12V	Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) 1;3V;12V	Ratatui guisado com ervilhas, cogumelos e batata 12V
Sobremesa	Arroz Branco 12V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 513,0 Lip: 11,4 Prot: 17,8 HC: 47,5	Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos Fruta da época Kcal: 651,0,0 Lip: 15,7 Prot: 29,9 HC: 101,3	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 590,0,0 Lip: 9,2 Prot: 21,7 HC: 89,5	Pepino, tomate e milho Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 312,0 Lip: 7,1 Prot: 10,4 HC: 46,2	Alface, couve roxa e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 461,3,0 Lip: 6,8 Prot: 18,8 HC: 68,7
Sopa	23 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	24 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	25 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	26 Creme de alho francês	27 Sopa de brócolos
Prato	Favas estufadas com cenoura 12V	Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e azeitonas 12V	Feijão vermelho estufado 12V	Lentilhas salteadas com cenoura 12V
Sobremesa	Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 503,0 Lip: 8,3 Prot: 21,9 HC: 74,3	Pepino, couve roxa e beterraba Fruta da época Kcal: 560,0 Lip: 7,8 Prot: 20,7 HC: 60,8	Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 443,0 Lip: 8,8 Prot: 18,6 HC: 65,0	Esparguete cozida 1;3V Curgete, alho francês e ervilhas salteadas Fruta da época Kcal: 621,0 Lip: 8,9 Prot: 29,0 HC: 92,9	Arroz branco 12V Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos Fruta da época Kcal: 619,6 Lip: 12,7 Prot: 21,3 HC: 67,2
Sopa	30 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V	31 Caldo Verde 1;3V;6V;7V;9V;12V			
Prato	Hamburguer de quinoa no forno 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa 12V			
Sobremesa	Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e beterraba Fruta da época Kcal: 492,0 Lip: 6,9 Prot: 24,0 HC: 73,6	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 484,0 Lip: 7,2 Prot: 19,9 HC: 71,7			

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.