

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa			1 Creme de curgete 7V;12V Estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 689 Lip: 11,4 Prot: 28,1 HC: 77,8	2 Sopa de espinafres 7V;12V Empadão de lentilhas com feijão verde salteado 6;7;12V Pepino, tomate e milho Fruta da época Kcal: 537 Lip: 8,7 Prot: 19,3 HC: 87,8	3 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
Prato					
Sobremesa					
Sopa	6 Creme de curgete 7V;12V Bolonesa de soja 6;1V;8V;11V;12V	7 Sopa de brócolos 7V;12V Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 536 Lip: 11,4 Prot: 18,6 HC: 56,7	8 Sopa de couve coração E grão-de-bico Ratatui guisado com favas, batata e cogumelos 12V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 495 Lip: 7,6 Prot: 22,4 HC: 73,0	9 Sopa de nabifas 7V;12V Arroz de feijão catarino, milho, cogumelos, couve e cenoura 12V Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 484 Lip: 6,9 Prot: 16,2 HC: 51,6	10 Creme de cenoura 7V;12V Massa macarronete com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês 1;3V;12V Milho, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 566 Lip: 8,9 Prot: 22,1 HC: 89,1
Prato					
Sobremesa					
Sopa	13 Creme de abóbora 7V;12V Hambúrguer de veteais estufados 1;10	14 Sopa de espinafres 7V;12V Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) 12V Arroz de açafraão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 549 Lip: 11,8 Prot: 19,2 HC: 48,1	15 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V Salada de batata, feijão verde, milho, ervilhas, cebola e salsa 12V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 496 Lip: 7,2 Prot: 18,4 HC: 75,6	16 Sopa de couve coração 7V;12V Empadão de arroz e soja 6;1V;8V;11V;12V Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 571 Lip: 7,7 Prot: 32,1 HC: 55,7	17 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 Fruta da época Kcal: 572 Lip: 9,1 Prot: 21,6 HC: 90,0
Prato					
Sobremesa					
Sopa	20 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V Arroz de favas com cenoura e feijão verde 12V Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 553 Lip: 7,2 Prot: 21,0 HC: 56,9	FERIADO		22 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V Alface, couve roxa e pepino Fruta da época Kcal: 557 Lip: 7,8 Prot: 21,5 HC: 60,0	23 Sopa de alface 7V;12V Lentilhas guisadas com cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 601 Lip: 11,9 Prot: 19,1 HC: 67,2
Prato					
Sobremesa					
Sopa	27 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V Soja estufada com legumes (cenoura e couve) Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 522 Lip: 7,4 Prot: 32,0 HC: 66,9	28 Sopa de couve lombarda 7V;12V Salada de batata, grão-de-bico, cebola, couve coração e cenoura 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 451 Lip: 8,2 Prot: 18,0 HC: 67,8			
Prato					
Sobremesa					

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 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.