

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa			1 Creme de curgete 7V;12V Feijoada (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 664 Lip: 15,7 Prot: 42,4 HC: 58,5	2 Sopa de espinafres 7V;12V Pescada estufada com alecrim e tomilho 4;12V Batata cozida 12V e feijão verde salteado Pepino, tomate e milho Fruta da época Kcal: 467 Lip: 7,3 Prot: 28,6 HC: 64,3	3 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 Lip: 9,6 Prot: 37,3 HC: 61,0
Prato					
Sobremesa					
Sopa	6 Creme de curgete 7V;12V Bolonesa de atum com cenoura 4;12V	7 Sopa de brócolos 7V;12V Perna de peru estufada com ervilhas e couve coração 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 580 Lip: 12,6 Prot: 40,8 HC: 47,5	8 Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V <i>Red-fish</i> no forno com alecrim 4;12V Batata assada 12V Alface, tomate e pepino Pudim 7 Kcal: 621 Lip: 13,2 Prot: 33,4 HC: 60,6	9 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 Fruta da época Kcal: 687 Lip: 13,8 Prot: 37,8 HC: 64,9	10 Creme de cenoura 7V;12V Bacalhau escumado estufado com coentros 4;12V Massa macarronete cozida 1;3V Milho, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 579 Lip: 8,3 Prot: 30,9 HC: 62,4
Prato					
Sobremesa					
Sopa	13 Creme de abóbora 7V;12V Hambúrguer de aves no forno 1;3V	14 Sopa de espinafres 7V;12V Pescada no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V Arroz de açafraão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; Kcal: 424 Lip: 10,3 Prot: 27,3 HC: 23,6	15 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho Jardineira de carnes (carne de porco, carne de vaca, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) 12V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 598 Lip: 11,4 Prot: 52,2 HC: 61,8	16 Sopa de couve coração 7V;12V Ovos mexidos 3 Arroz de cenoura 12V Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 510 Lip: 15,8 Prot: 16,17 HC: 48,9	17 Sopa de Couve lombarda e feijão branco Rancho de frango (grão-de-bico, macarronete, frango, couve, cenoura) 1;3V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 590 Lip: 11,0 Prot: 43,0 HC: 70,2
Prato					
Sobremesa					
Sopa	20 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V Empadão de arroz de cavala 4;12V	FERIADO		22 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V Barrinhas de pescada no forno 1;4;14;2V;3V;6V;7V;12V Batata, cenoura, ervilhas e milho cozido 12V Alface, couve roxa e pepino Fruta da época Kcal: 515 Lip: 7,2 Prot: 19,2 HC: 84,4	23 Sopa de alface 7V;12V Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e couve coração 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 606 Lip: 14,8 Prot: 32,0 HC: 49,6
Prato					
Sobremesa					
Sopa	27 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V Esparguete à bolonesa 1;3V;12V Alface, tomate e pepino	28 Sopa de couve lombarda 7V;12V Salada de batata com pescada, ovo, cebola e salsa 3;4;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 421 Lip: 11,8 Prot: 31,7 HC: 41,6			
Prato					
Sobremesa					
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 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.