

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	3 Creme de curgete 7V;12V	4 Sopa de brócolos 7V;12V	5 Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V	6 Sopa de nabiças 7V;12V	7
Prato	Atum de tomataada 4;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e cenoura ralada	Perna de peru estufada com ervilhas e couve coração 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e tomate	Salmão gratinado 4;12V Massa espiral 1;3V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 529 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Fruta da época Kcal: 580 Lip: 12,6 Prot: 40,8 HC: 47,5	Fruta da época Kcal: 610 Lip: 32,0 Prot: 34,4 HC: 41,8	Fruta da época Kcal: 687 Lip: 13,8 Prot: 37,8 HC: 64,9	
Sopa	10 Creme de abóbora 7V;12V	11 Sopa de espinafres 7V;12V	12 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho Francês) 7V;12V	13 Sopa de couve coração 7V;12V	
Prato	Almôndegas estufadas 12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Pescada no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V Arroz de açafraão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Massa de aves (frango, peru, massa, cenoura, feijão verde) 1;3V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo 3;4;12V Alface, tomate e milho	Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e couve coração 12V Massa espiral cozida 1;3V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 585 Lip: 22,2 Prot: 23,9 HC: 61,6	Pudim 7 Kcal: 413 Lip: 10,3 Prot: 27,3 HC: 20,8	Fruta da época Kcal: 651 Lip: 11,2 Prot: 65,1 HC: 64,2	Fruta da época Kcal: 754 Lip: 27,2 Prot: 41,2 HC: 92,1	Fruta da época Kcal: 553 Lip: 11,0 Prot: 33,8 HC: 69,5
Sopa	17 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	18 Sopa de brócolos 7V;12V	19 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	20 Sopa de alface 7V;12V	21 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato	Empadão de arroz de atum 4;12V Alface, tomate e cenoura ralada	Rancho de frango (grão-de-bico, macarronete, frango, couve, cenoura) 1;3V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino	Red-fish no forno 4;12V Batata, cenoura, ervilhas e milho cozidos 12V Alface, couve roxa e pepino	Arroz de pato 12V Alface, beterraba e tomate	Massa cotovelinhos de peixe (pescada) com salsa e brócolos salteados 1;4;3V;12V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 586 Lip: 16,9 Prot: 27,8 HC: 41,9	Fruta da época Kcal: 578 Lip: 11,2 Prot: 42,4 HC: 67,4	Fruta da época Kcal: 486 Lip: 6,8 Prot: 31,1 HC: 65,9	Fruta da época Kcal: 896 Lip: 52,3 Prot: 29,7 HC: 43,3	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 319 Lip: 7,0 Prot: 10,5 HC: 47,9
Sopa	24 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	25	26 Creme de cenoura 7V;12V	27 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V	28 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V
Sobremesa	Esparguete à bolonhesa 1;3V;12V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 463 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2	FERIADO 25 ABRIL		Ovos mexidos com cogumelos e salsa 3;12V Arroz de ervilhas 12V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 473 Lip: 15,5 Prot: 18,0 HC: 39,3	Bacalhau escamudo no forno com tomilho e alecrim 4;12V Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho Fruta da época Kcal: 509 Lip: 10,8 Prot: 33,2 HC: 60,6
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 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.