

	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	Soja estufada com legumes (cenoura e couve) 6;1V;8V;11V;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e cenoura ralada	Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e tomate	Ratatui guisado com massa espiral e cogumelos 1;3V;12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Arroz de feijão catarino, milho, cogumelos, couve e cenoura 12V Alface, beterraba e couve roxa	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA	
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 522 Lip: 7,3 Prot: 32,2 HC: 70,9	Fruta da época Kcal: 536 Lip: 11,4 Prot: 18,6 HC: 56,7	Fruta da época Kcal: 323 Lip: 8,9 Prot: 11,6 HC: 44,1	Fruta da época Kcal: 484 Lip: 6,9 Prot: 16,2 HC: 51,6		
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		14 Sopa de Couve lombarda e feijão branco 7V;12V
Prato	Hambúrguer de veteais no forno 1;10 Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) 12V Arroz de açafrão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Massa espiral estufada com cenoura, ervilha e feijão verde 1;3V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Salada de feijão frade, batata, cenoura e curgete 12V Alface, tomate e milho		Massa com feijão verde, milho, ervilhas, cebola e salsa 1;3V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 465 Lip: 6,8 Prot: 21,6 HC: 67,1	Fruta da época Kcal: 646 Lip: 12,4 Prot: 20,6 HC: 67,4	Fruta da época Kcal: 490 Lip: 7,3 Prot: 18,8 HC: 73,7	Fruta da época Kcal: 631 Lip: 15,1 Prot: 25,1 HC: 103,5	Fruta da época Kcal: 535 Lip: 7,8 Prot: 20,8 HC: 81,1	
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	Arroz de favas com cenoura 12V Alface, tomate e cenoura ralada	Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola) 1;3V;12V Pepino, milho e couve roxa	Salada de batata, cenoura, feijão verde, milho, ervilha, cebola e salsa 12V Alface, couve roxa e pepino	Lentilhas guisadas com cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e tomate	Massa espiral com feijão catarino estufado, milho e cenoura 1;3V;12V Milho, couve roxa e tomate	
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 553 Lip: 7,2 Prot: 21,0 HC: 56,9	Fruta da época Kcal: 851 Lip: 9,8 Prot: 21,4 HC: 91,3	Fruta da época Kcal: 504 Lip: 7,4 Prot: 19,5 HC: 76,8	Fruta da época Kcal: 601 Lip: 11,9 Prot: 19,1 HC: 67,2	Fruta da época Kcal: 342 Lip: 7,0 Prot: 9,7 HC: 54,1	
Sopa	24 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	FERIADO 25 ABRIL		26 Creme de cenoura 7V;12V	27 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V	
Prato	Bolonhesa de soja 6;1V;8V;11V;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e pepino			Ervilhas estufadas com cogumelos 12V Arroz Branco 12V Alface, tomate e pepino	Jardineira de feijão e legumes (feijão verde, cenoura, ervilhas e batatas) 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 495 Lip: 7,2 Prot: 30,9 HC: 62,8			Fruta da época Kcal: 513 Lip: 11,4 Prot: 17,8 HC: 47,5	Fruta da época Kcal: 427 Lip: 6,8 Prot: 15,1 HC: 66,1	
					28 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V Curgete estufada com feijão 12V Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho Fruta da época Kcal: 669 Lip: 12,1 Prot: 28,5 HC: 79,9	

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.