

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-----------|---|--|---|---|--|
| Sopa | | | | | 1 |
| | | | | | FERIADO |
| Prato | | | | | DIA DA RESTAURAÇÃO |
| Sobremesa | | | | | |
| Sopa | 4 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V | 5 Sopa de couve lombarda 7V;12V | 6 Sopa de espinafres 7V;12V | 7 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V | 8 |
| | Soja estufada com legumes (cenoura e couve) 6;1V;8V;11V;12V | 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 | FERIADO |
| Prato | Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e pepino | Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V | Alface, beterraba e cenoura ralada | Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho | DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO |
| Sobremesa | Fruta da época Kcal: 522 Lip: 7,4 Prot: 32,0 HC: 67,0 | Fruta da época Kcal: 451 Lip: 8,2 Prot: 18,0 HC: 67,8 | Fruta da época Kcal: 516 Lip: 8,1 Prot: 21,1 HC: 75,1 | Fruta da época Kcal: 669 Lip: 12,1 Prot: 28,5 HC: 79,9 | |
| Sopa | 11 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V | 12 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V | 13 Creme de cenoura 7V;12V | 14 Sopa de feijão verde 7V;12V | 15 Sopa de couve-flôr 7V;12V |
| | Croquetes de espinafres 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e pepino | Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos | Ervilhas estufadas com cogumelos 12V Arroz Branco 12V Alface, tomate e pepino | Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) 1;3V;12V Pepino, tomate e milho | Arroz com curgete, cenoura, ervilhas, grão-de-bico e coentros 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino |
| Sobremesa | Fruta da época Kcal: 500 Lip: 11,5 Prot: 12,8 HC: 78,2 | Fruta da época Kcal: 651 Lip: 15,7 Prot: 29,9 HC: 101,3 | Fruta da época Kcal: 513 Lip: 11,4 Prot: 17,8 HC: 47,5 | Fruta da época Kcal: 312 Lip: 7,1 Prot: 10,4 HC: 46,2 | Fruta da época Kcal: 615 Lip: 9,1 Prot: 22,8 HC: 72,2 |
| Sopa | 18 Creme de ervilhas 7V;12V | 19 Sopa de couve lombarda 7V;12V | 20 Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V | 21 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V | 22 Sopa de couve branca 7V;12V |
| | 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 tomatada 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 Lip: 7,0 Prot: 12,0 HC: 48,0 | Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 639 Lip: 8,4 Prot: 32,4 HC: 94,2 | Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 490 Lip: 8,6 Prot: 19,7 HC: 75,2 | Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 553 Lip: 9,2 Prot: 21,3 HC: 86,3 | Milho, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 660 Lip: 7,9 Prot: 25,4 HC: 83,4 |
| Sopa | 25 | 26 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V | 27 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V | 28 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V | 29 Creme de alho francês |
| | FERIADO | Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V | Favas estufadas com cenoura 12V Massa espiral cozida 1;3V | Salada de batata, grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e azeitonas 12V | Feijão vermelho estufado 12V Esparguete cozida 1;3V |
| Sobremesa | NATAL | Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 555 Lip: 9,0 Prot: 21,3 HC: 57,8 | Pepino, couve roxa e beterraba Fruta da época Kcal: 835 Lip: 8,7 Prot: 48,5 HC: 112,1 | Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V | Curgete, alho francês e ervilhas salteadas Fruta da época Kcal: 621 Lip: 8,9 Prot: 29,0 HC: 92,9 |

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 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.