

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	1	2	3	4	5
		Creme de legumes (couve, curgete, alho francês) <b>7V;12V</b>	Creme alho francês e ervilhas <b>7V; 12V</b>	Caldo Verde <b>1;3V;6V;7V;9V;12V</b>	Creme de curgete <b>7V;12V</b>
<b>Prato</b>	<b>FERIADO</b>  <b>DIA DE ANO NOVO</b>		Hambúrguer de aves no forno <b>1;6;3V;7V;12V</b>	Bacalhau escamudo no forno com alecrim <b>4;12V</b>	Feijoada (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) <b>Arroz Branco 12V</b>
<b>Sobremesa</b>	Tomate, cenoura ralada e alface		Alface, tomate e beterraba	Batata assada <b>12V</b>	Alface, beterraba e cenoura ralada
	Fruta da época		Fruta da época	Pudim <b>7</b>	Fruta da época
	Kcal: 527,0 Lip: 18,0 Prot: 26,1 HC: 32,6		Kcal: 429,0 Lip: 4,5 Prot: 26,9 HC: 62,4	Kcal: 574,4 Lip: 12,4 Prot: 31,2 HC: 54,0	Kcal: 664,0 Lip: 15,7 Prot: 42,4 HC: 58,5
<b>Sopa</b>	8	9	10	11	12
	Creme de curgete <b>7V;12V</b>	Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>	Sopa de couve coração E grão-de-bico <b>7V;12V</b>	Sopa de nabiças <b>7V;12V</b>	Creme de cenoura <b>7V;12V</b>
<b>Prato</b>	Bolonesa de atum com cenoura <b>4;12V</b>	Novilho estufado com ervilhas <b>12V</b>	Migas de paloco com batata, cenoura, ervilhas, ovo e salsa <b>3;4;12V</b>	Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura <b>12V</b>	<i>Red-fish</i> estufado com coentros <b>4;12V</b>
	Esparguete cozida <b>1;3V</b>	Arroz de cenoura <b>12V</b>		Arroz Branco <b>12V</b>	Massa macarronete cozida <b>1;3V</b>
	Alface, tomate e cenoura ralada	Pepino, couve roxa e tomate	Alface, tomate e pepino	Alface, beterraba e couve roxa	Milho, couve roxa e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b>	Fruta da época	Fruta da época
	Kcal: 529,0 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Kcal: 541,0 Lip: 13,8 Prot: 30,9 HC: 45,6	Kcal: 398,0 Lip: 11,9 Prot: 27,8 HC: 47,0	Kcal: 687,0 Lip: 13,8 Prot: 37,8 HC: 64,9	Kcal: 598,4 Lip: 9,9 Prot: 31,9 HC: 62,4
<b>Sopa</b>	15	16	17	18	19
	Creme de abóbora <b>7V;12V</b>	Sopa de espinafres <b>7V;12V</b>	Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) <b>7V;12V</b>	Sopa de couve coração <b>7V;12V</b>	Sopa de Couve lombarda e feijão branco <b>7V;12V</b>
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas <b>12V</b>	Pescada no forno com cebolinho <b>4;1V;10V;12V</b>	Massa de aves (frango, peru, massa, cenoura, feijão verde) <b>1;3V;12V</b>	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo <b>3;4;12V</b>	Rancho de frango (grão-de-bico, macarronete, frango, couve, cenoura) <b>1;3V;12V</b>
	Massa cotovelo cozida <b>1;3V</b>	Arroz de açafrão <b>1V;10V;12V</b>			
	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Alface, beterraba e cenoura ralada	Alface, tomate e milho	Couve Roxa, cenoura ralada e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Pudim <b>7</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Kcal: 585 Lip: 22,2 Prot: 23,9 HC: 61,6	Kcal: 413,0 Lip: 10,3 Prot: 27,3 HC: 20,8	Kcal: 651 Lip: 11,2 Prot: 65,1 HC: 64,2	Kcal: 754 Lip: 27,2 Prot: 41,2 HC: 92,1	Kcal: 562 Lip: 10,9 Prot: 52,4 HC: 64,4
<b>Sopa</b>	22	23	24	25	26
	Creme de alho francês e abóbora <b>7V;12V</b>	Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>	Creme de curgete e feijão branco <b>7V;12V</b>	Sopa de alface <b>7V;12V</b>	Sopa de couve coração <b>7V;12V</b>
<b>Prato</b>	Empadão de arroz de atum <b>4;12V</b>	Carne de porco estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração	<i>Red-fish</i> no forno <b>4;12V</b>	Frango estufado com cenoura, ervilhas e couve coração <b>12V</b>	Massa cotovelinhos de peixe (pescada) com salsa e brócolos salteados <b>1;3V;4;12V</b>
	Alface, tomate e cenoura ralada	Massa macarronete cozida <b>1;3V</b>	Batata, cenoura, ervilhas e milho cozidos <b>12V</b>	Arroz branco <b>12V</b>	
	Alface, tomate e pepino	Pepino, milho e couve roxa	Alface, couve roxa e pepino	Alface, beterraba e tomate	Couve roxa, tomate e milho
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Kcal: 586 Lip: 16,9 Prot: 27,8 HC: 41,9	Kcal: 552 Lip: 12,7 Prot: 34,6 HC: 66,5	Kcal: 486 Lip: 6,8 Prot: 31,1 HC: 65,9	Kcal: 721 Lip: 12,8 Prot: 43,7 HC: 43,8	Kcal:477,0 Lip: 8,9 Prot: 30,3 HC: 61,4
<b>Sopa</b>	29	30	31		
	Creme de cenoura e abóbora <b>7V;12V</b>	Sopa de couve lombarda <b>7V;12V</b>	Sopa de espinafres <b>7V;12V</b>		
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa <b>1;3V;12V</b>	Bacalhau escamudo com ovo, grão-de-bico, couve coração e cenoura salteadas <b>4;12V</b>	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim <b>12V</b>		
	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Massa espiral cozida <b>1;3V</b>		
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal <b>12; 1V; 3V; 6V;</b>	Fruta da época		
	Kcal: 463,0 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2	Kcal:460,0 Lip: 12,5 Prot: 37,4 HC: 40,0	Kcal:514,0 Lip: 9,9 Prot: 37,0 HC: 61,8		
<b>LANCHE</b>	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar <b>6V;7V</b> e iogurte líquido de aromas <b>7</b>	Pão de mistura 1 com queijo flamengo <b>3; 7</b> e pacote de leite simples <b>7</b>	Bolacha Maria (DI) <b>1; 6; 7; 12; 8V; 11V,</b> iogurte sólido de aromas <b>7</b> e fruta	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar <b>6V;7V</b> e pacote de leite simples <b>7</b>	Bolacha Maria (DI) <b>1; 6; 7; 12; 8V; 11V,</b> iogurte sólido de aromas <b>7</b> 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.