

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa				1 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	2 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Prato				Curgete estufada com feijão 12V Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho	Jardineira de feijão e legumes (feijão verde, cenoura, ervilhas e batata) 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa				Fruta da época Kcal: 669,0 Lip: 12,1 Prot: 28,5 HC: 79,9	Fruta da época Kcal: 426,9 Lip: 6,8 Prot: 15,1 HC: 66,1
Sopa	5 Creme de ervilhas 7V;12V	6 Sopa de couve lombarda 7V;12V	7 Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	8 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	9 Sopa de couve branca 7V;12V
Prato	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 tomataada 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: 444,0 Lip: 7,0 Prot: 12,0 HC: 48,0	Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 639,0 Lip: 8,4 Prot: 32,4 HC: 94,2	Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 490,0 Lip: 8,6 Prot: 19,7 HC: 75,2	Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 553,0 Lip: 9,2 Prot: 21,3 HC: 86,3	Milho, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 660,3 Lip: 7,9 Prot: 25,4 HC: 83,4
Sopa	12 Creme de cenoura 7V;12V	13	14 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	15 Sopa de feijão verde 7V;12V	16 Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V
Prato	Croquetes de espinafres 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V Massa espiral cozida 1;3V	DIA DE CARNAVAL		Ervilhas estufadas com cogumelos 12V Arroz Branco 12V	Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) 1;3V;12V Massa espiral estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;3V;12V
Sobremesa	Alface, couve roxa e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 432 Lip: 10,9 Prot: 10,6 HC: 68,8		Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 522 Lip: 16,3 Prot: 21,1 HC: 46,1	Pepino, tomate e milho Fruta da época Kcal: 312,0 Lip: 7,1 Prot: 10,4 HC: 46,2	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 590,0 Lip: 9,2 Prot: 21,7 HC: 89,5
Sopa	19 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	20 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	21 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	22 Creme de alho francês 7V;12V	23 Sopa de brócolos 7V;12V
Prato	Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V Alface, tomate e milho	Favas estufadas com cenoura 12V Massa espiral cozida 1;3V Pepino, couve roxa e beterraba	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, salsa e azeitonas 12V Alface, tomate e pepino	Feijão vermelho estufado 12V Esparguete cozida 1;3V Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Caldeirada de feijão e batata com tomate, curgete e pimento 12V Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 560,0 Lip: 7,8 Prot: 20,7 HC: 60,8	Fruta da época Kcal: 503,0 Lip: 8,3 Prot: 21,9 HC: 74,3	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 439 Lip: 8,9 Prot: 18,4 HC: 63,2	Fruta da época Kcal: 487 Lip: 9,0 Prot: 31,0 HC: 62,5	Fruta da época Kcal: 524,2 Lip: 7,5 Prot: 26,7 HC: 77,1
Sopa	26 Creme de alho francês e ervilhas 7V;12V	27 Caldo verde 7V;12V	28 Creme de curgetes 7V;12V	29 Sopa de espinafres 7V;12V	
Prato	Hamburguer de quinoa no forno 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V Massa espiral cozida 1;3V	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa 12V	Estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho 12V Arroz branco 12V	Empadão de lentilhas com feijão verde salteado 6;7;12V	
Sobremesa	Alface, tomate e beterraba Fruta da época Kcal: 492 Lip: 6,9 Prot: 23,4 HC: 73,6	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 484 Lip: 7,2 Prot: 19,9 HC: 71,7	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 689 Lip: 11,4 Prot: 28,1 HC: 77,8	Pepino, tomate e milho Fruta da época Kcal: 548 Lip: 8,9 Prot: 19,7 HC: 87,4	

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.