

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|------------------|---|--|--|---|--|
| Sopa | 2 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V | 3 Sopa de brócolos 7V;12V | 4 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V | 5 | 6 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V |
| Prato | Empadão de arroz de atum 4;12V Alface, tomate e cenoura ralada | Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e couve coração 12V Massa esparguete cozida 1;3V Pepino, milho e couve roxa | Red-fish no forno 4;12V Batata, cenoura, ervilhas e milho cozidos 12V Alface, couve roxa e pepino | FERIADO | |
| Sobremesa | Fruta da época Kcal: 586,0 Lip: 16,9 Prot: 27,8 HC: 41,9 | Fruta da época Kcal: 562,0 Lip: 11,7 Prot: 33,6 HC: 70,9 | Fruta da época Kcal: 486,0 Lip: 6,8 Prot: 31,1 HC: 65,9 | IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA | |
| Sopa | 9 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V | 10 Sopa de couve lombarda 7V;12V | 11 Sopa de espinafres 7V;12V | 12 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V | 13 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V |
| Prato | Esparguete à bolonhesa 1;3V;12V Alface, tomate e pepino | Pescada com grão-de-bico com couve coração e cenoura salteadas 4;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino | Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim 12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, beterraba e cenoura ralada | Bacalhau escamudo no forno com tomilho e alecrim 4;12V Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho | Jardineira de carne de porco com batata, cenoura e feijão verde 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino |
| Sobremesa | Fruta da época Kcal: 463,0 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2 | Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal:384,0 Lip: 8,5 Prot: 30,5 HC: 39,5 | Fruta da época Kcal:514,0 Lip: 9,9 Prot: 37,0 HC: 61,8 | Fruta da época Kcal:500,0 Lip: 11,0 Prot: 26,5 HC: 47,6 | Fruta da época Kcal:509,4 Lip: 10,8 Prot: 33,2 HC: 60,6 |
| Sopa | 16 Creme de ervilhas 7V;12V | 17 Sopa de couve lombarda 7V;12V | 18 Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V | 19 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V | 20 Sopa de couve branca 7V;12V |
| Prato | Cavala estufada 4;12V Arroz branco 12V Alface, tomate e cenoura ralada | Peito de peru salteado com cogumelos, alho francês, curgete e brócolos 12V Massa espiral cozida 1;3V Pepino, couve roxa e tomate | Migas de paloco estufadas 4;12V Batata, milho e feijão verde 12V Alface, tomate e milho | Frango estufado com grão-de-bico e couve 12V Massa macarronete cozida 1;3V Alface, beterraba e couve roxa | Salmão gratinado no forno 4;12V Arroz Branco 12V Milho, beterraba e tomate |
| Sobremesa | Fruta da época Kcal: 570,0 Lip: 18,0 Prot: 26,8 HC: 41,5 | Fruta da época Kcal: 489,0 Lip: 8,4 Prot: 32,7 HC: 62,1 | Leite creme 7V Kcal: 317,0 Lip: 7,3 Prot: 10,0 HC: 47,2 | Fruta da época Kcal: 560,0 Lip: 10,9 Prot: 41,0 HC: 66,1 | Fruta da época Kcal: 793,6 Lip: 36,2 Prot: 34,5 HC: 48,4 |
| Sopa | 23 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V | 24 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V | 25 Creme de cenoura 7V;12V | 26 Sopa de feijão verde 7V;12V | 27 Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V |
| Prato | Almôndegas estufadas 12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e pepino | Maruca no forno com cebolinho 4;12V Batata cozida 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos | Ovos mexidos com cogumelos e salsa 3;12V Arroz de ervilhas 12V Alface, tomate e pepino | Abrotea gratinada com ervas de Provence 4;12V Batata cozida 12V Pepino, tomate e milho | Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;3V Alface, beterraba e cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta da época Kcal: 429,0 Lip: 4,5 Prot: 26,9 HC: 62,4 | Fruta da época Kcal: 485,0 Lip: 9,7 Prot: 29,9 HC: 61,8 | Fruta da época Kcal: 473,0 Lip: 15,5 Prot: 18,0 HC: 39,3 | Gelado de leite 7 Kcal: 453,0 Lip: 12,9 Prot: 19,8 HC: 59,8 | Fruta da época Kcal: 591,0 Lip: 12,0 Prot: 35,6 HC: 70,4 |
| Sopa | 30 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V | 31 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V | | | |
| Prato | Barrinhas de pescada no forno 1;4;14;2V;3V;6V;7V;12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e milho | Febras de porco estufadas 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e beterraba | | | |
| Sobremesa | Fruta da época Kcal: 319,0 Lip: 3,3 Prot: 9,8 HC: 57,3 | Fruta da época Kcal: 541,0 Lip: 14,5 Prot: 29,0 HC: 46,3 | | | |
| 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.