

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa					1 Sopa de espinafres 7V;12V
Prato					Empadão de lentilhas com feijão verde salteado 6;7;12V Pepino, tomate e milho
Sobremesa					Fruta da época Kcal: 548 Lip: 8,9 Prot: 19,7 HC: 87,4
Sopa	4 Creme de curgete 7V;12V	5 Sopa de nabiças 7V;12V	6 Sopa de couve coração E grão-de-bico 7V;12V	7 Sopa de brócolos 7V;12V	8 Creme de cenoura 7V;12V
Prato	Favas estufadas com cenoura e feijão verde 12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e cenoura ralada	Arroz de feijão catarino, milho, cogumelos, couve e cenoura 12V Alface, beterraba e couve roxa	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos 12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Chilli de soja 6;12V Arroz branco 12V Pepino, couve roxa e tomate	Massa espiral com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês 1;3V;12V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal:494 Lip:7,0 Prot:31,1 HC:66,8	Fruta da época Kcal:484 Lip:6,9 Prot:16,2 HC:51,6	Fruta da época Kcal:477 Lip:7,6 Prot:19,3 HC:70,8	Fruta da época Kcal:423 Lip:10,6 Prot:10,1 HC:44,8	Fruta da época Kcal:566 Lip:8,9 Prot:22,1 HC:89,1
Sopa	11 Creme de abóbora 7V;12V	12 Sopa de espinafres 7V;12V	13 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V	14 Sopa de Couve lombarda e feijão branco 7V;12V	15 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato	Almôndegas de vegetais estufadas com ervilhas 6;1V;2V;3V;4V;7V;12V;14V Massa cotovelo cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) 12V Arroz de açafraão 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	Massa com feijão verde, milho, ervilhas, cebola e salsa 1;3V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino	Salada de feijão frade, batata, cenoura e curgete 12V Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época Kcal:457 Lip:7,3 Prot:16,3 HC:66,0	Fruta da época Kcal:549 Lip:11,8 Prot:19,2 HC:48,1	Fruta da época Kcal: 490 Lip: 7,3 Prot: 18,8 HC: 73,7	Fruta da época Kcal: 535 Lip: 7,8 Prot: 20,8 HC: 81,1	Fruta da época Kcal: 631 Lip: 15,1 Prot: 25,1 HC: 103,5
Sopa	18 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	19 Sopa de feijão verde 7V;12V	20 Sopa de espinafres 7V;12V	21 Sopa de couve-flôr 7V;12V	22 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V
Prato	Soja estufada com legumes (cenoura e couve) 6;1V;8V;11V;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) 1;3V;12V Pepino, tomate e milho	Massa espiral, brócolos, beringela e ervilhas 1;3V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Arroz com curgete, cenoura, ervilhas, grão-de-bico e coentros 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Curgete estufada com feijão 12V Batata cozida 12V Couve roxa, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 522 Lip: 7,4 Prot: 32,0 HC: 66,9	Fruta da época Kcal: 312 Lip: 7,1 Prot: 10,4 HC: 46,2	Fruta da época Kcal: 516 Lip: 8,1 Prot: 21,1 HC: 75,1	Fruta da época Kcal: 614,8 Lip: 9,1 Prot: 22,8 HC: 72,2	Fruta da época Kcal: 576 Lip: 7,6 Prot: 27,6 HC: 88,0
Sopa	25 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	26 Sopa de brócolos 7V;12V	27 Sopa de alface 7V;12V	28 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	29
Prato	Arroz de favas com cenoura 12V Alface, tomate e cenoura ralada	Rancho vegetariano (macarrao, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola) 1;3V;12V Pepino, milho e couve roxa	Lentilhas guisadas com cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e tomate	Salada de batata, cenoura, feijão verde, milho, ervilha, cebola e salsa 12V Alface, couve roxa e pepino	
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: 601 Lip: 11,9 Prot: 19,1 HC: 67,2	Fruta da época Kcal: 504 Lip: 7,4 Prot: 19,5 HC: 76,8	

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.

FERIADO

SEXTA-FEIRA SANTA