

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	1 Creme de ervilhas 7V;12V	2 Sopa de couve lombarda 7V;12V	3 Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	4 Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V	5 Sopa de couve branca 7V;12V
Prato	Cavala em cebolada 4;12V Arroz de milho 12V Alface, tomate e cenoura ralada	Peito de peru salteado com cogumelos, alho francês, curgete e brócolos 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Pepino, couve roxa e tomate	Red-fish no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V Batata cozida 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;6V;10V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Salmão no forno 4;12V Arroz branco 12V Milho, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 697 Lip: 22,7 Prot: 28,7 HC: 34,1	Fruta da época Kcal: 489,0 Lip: 8,4 Prot: 32,7 HC: 62,1	Leite creme 7V Kcal: 272 Lip: 6,5 Prot: 10,7 HC: 40,8	Fruta da época Kcal: 591,0 Lip: 12,0 Prot: 35,6 HC: 70,4	Fruta da época Kcal: 793,6 Lip: 36,2 Prot: 34,5 HC: 48,4
Sopa	8 Sopa de brócolos 7V;12V	9 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	10 Creme de cenoura 7V;12V	11 Sopa de feijão verde 7V;12V	12 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V
Prato	Almôndegas no forno com molho de tomate 1;3;6;12;7V Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino	Pescada estufada 4;12V Batata, milho e feijão verde 12V Alface, tomate e milho	Ovos mexidos com cogumelos e salsa 3;12V Arroz de ervilhas 12V Alface, tomate e pepino	Abrótea assada com ervas de Provence 4;12V Batata cozida 12V Pepino, tomate e milho	Frango estufado com feijão e couve 12V Massa macarronete cozida 1;6V;10V Alface, beterraba e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 554 Lip: 22,4 Prot: 25,1 HC: 59,0	Fruta da época Kcal: 470 Lip: 9,2 Prot: 30,2 HC: 61,8	Fruta da época Kcal: 473,0 Lip: 15,5 Prot: 18,0 HC: 39,3	Pudim 7 Kcal: 342,0 Lip: 8,5 Prot: 19,8 HC: 45,1	Fruta da época Kcal: 507 Lip: 9,7 Prot: 38,8 HC: 59,7
Sopa	15 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	16 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	17 Sopa de brócolos 7V;12V	18 Creme de alho francês 7V;12V	19 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V
Prato	Barrinhas de pescada no forno 1;4;14;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V Arroz de cenoura 12V Alface, tomate e milho	Febras de porco estufadas 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Pepino, couve roxa e beterraba	Bacalhau escamudo com grão-de-bico, batata, ovo cozido e salsa 3;4;12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Peru salteado com cogumelos, tomilho e limão 12V Esparguete cozido 1;6V;10V Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Red-fish assado 4;12V Batata cozida 12V Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos
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	Fruta da época Kcal: 487 Lip: 12,9 Prot: 39,0 HC: 50,6	Fruta da época Kcal: 487 Lip: 9,0 Prot: 31,0 HC: 62,5	Fruta da época Kcal: 451,0 Lip: 9,5 Prot: 30,9 HC: 56,3
Sopa	22 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V	23 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	24 Creme de curgete 7V;12V	25 Sopa de espinafres 7V;12V	26 Sopa de couve-flôr 7V;12V
Prato	Hambúrguer de aves no forno 1;6;12;3V;7V Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e beterraba	Abrótea estufada com alecrim e tomilho 4;12V Batata cozida e feijão verde salteado 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Feijoada (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) 12V Arroz branco 12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Migas de paloco com batata, cenoura, ervilha, ovo e salsa 3;4;12V Pepino, tomate e milho	Frango assado 12V Massa macarronete cozida 1;6V;10V Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 429,0 Lip: 4,5 Prot: 26,9 HC: 62,4	Fruta da época Kcal: 369,0 Lip: 8,0 Prot: 30,2 HC: 39,6	Fruta da época Kcal: 664,0 Lip: 15,7 Prot: 42,4 HC: 58,5	Fruta da época Kcal: 504 Lip: 12,7 Prot: 30,6 HC: 62,4	Fruta da época Kcal: 506,2 Lip: 9,6 Prot: 37,3 HC: 61,0
Sopa	29 Creme de curgete 7V;12V	30 Sopa de nabiças 7V;12V	31 Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V		
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura 4;12V Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa	Pescada à Gomes de Sá 3;4;12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V		
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 529,0 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Fruta da época Kcal: 687,0 Lip: 13,8 Prot: 37,8 HC: 64,9	Fruta da época Kcal: 402,0 Lip: 12,3 Prot: 29,0 HC: 41,7		
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.