

	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	Arroz de milho com couve lombarda e alho francês 12V	Massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos 1;6V;10V;12V	Lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde 12V	Massa espiral estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;6V;10V;12V	Arroz de feijão branco e couve coração 12V
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada	Pepino, couve roxa e tomate	Alface, tomate e milho	Alface, beterraba e cenoura ralada	Milho, beterraba e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Kcal: 444,0 Lip: 7,0 Prot: 12,0 HC: 48,0	Kcal: 639,0 Lip: 8,4 Prot: 32,4 HC: 94,2	Kcal: 490,0 Lip: 8,6 Prot: 19,7 HC: 75,2	Kcal: 590,0 Lip: 9,2 Prot: 21,7 HC: 89,5	Kcal: 660,3 Lip: 7,9 Prot: 25,4 HC: 83,4
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	Croquetes de espinafres 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V	Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados 12V	Ervilhas estufadas com cogumelos 12V	Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) 1;3V;12V	Feijão em tomatada com massa, curgete e alho francês 1;6V;10V;12V
Sobremesa	Alface, tomate e pepino	Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Alface, tomate e pepino	Pepino, tomate e milho	Alface, beterraba e couve roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Kcal: 500,0 Lip: 11,5 Prot: 12,8 HC: 78,2	Kcal: 651,0 Lip: 15,7 Prot: 29,9 HC: 101,3	Kcal: 513,0 Lip: 11,4 Prot: 17,8 HC: 47,5	Kcal: 312,0 Lip: 7,1 Prot: 10,4 HC: 46,2	Kcal: 406 Lip: 6,8 Prot: 15,1 HC: 63,4
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	Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V	Favas estufadas com cenoura 12V	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, salsa e azeitonas 12V	Feijão vermelho estufado 12V	Caldeirada de feijão e batata com tomate, curgete e pimento 12V
Sobremesa	Alface, tomate e milho	Massa espiral cozida 1;6V;10V	Alface, tomate e pepino	Esparguete cozido 1;6V;10V	Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos
	Fruta da época	Pepino, couve roxa e beterraba	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Fruta da época
	Kcal: 560,0 Lip: 7,8 Prot: 20,7 HC: 60,8	Kcal: 503,0 Lip: 8,3 Prot: 21,9 HC: 74,3	Kcal: 417 Lip: 9,2 Prot: 17,9 HC: 61,4	Kcal: 487 Lip: 9,0 Prot: 31,0 HC: 62,5	Kcal: 591,2 Lip: 7,7 Prot: 28,1 HC: 93,4
Sopa	22 Creme de alho francês e ervilhas 7V;12V	23 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	24 Creme de curgetes 7V;12V	25 Sopa de espinafres 7V;12V	26 Sopa de couve-flôr 7V;12V
Prato	Hamburguer de quinoa no forno 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa 12V	Estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho 12V	Empadão de lentilhas com feijão verde salteado 6;7;12V	Massinha com curgete, cenoura, ervilhas, grão-de-bico e coentros 1;6V;10V;12V
Sobremesa	Alface, tomate e beterraba	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Alface, beterraba e cenoura ralada	Pepino, tomate e milho	Couve roxa, cenoura ralada e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Kcal: 492 Lip: 6,9 Prot: 23,4 HC: 73,6	Kcal: 484 Lip: 7,2 Prot: 19,9 HC: 71,7	Kcal: 689 Lip: 11,4 Prot: 28,1 HC: 77,8	Kcal: 548 Lip: 8,9 Prot: 19,7 HC: 87,4	Kcal: 506,17 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	Favas estufadas com cenoura e feijão verde 12V	Arroz de feijão catarino, milho, cogumelos, couve e cenoura 12V	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos 12V		
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, beterraba e couve roxa	Alface, tomate e pepino		
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V		
	Kcal: 494 Lip: 7,0 Prot: 31,1 HC: 66,8	Kcal: 484 Lip: 6,9 Prot: 16,2 HC: 51,6	Kcal: 477 Lip: 7,6 Prot: 19,3 HC: 70,8		

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.