

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	3 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	4 Sopa de nabijas 7V;12V	5 Creme de cenoura 7V;12V	6 Sopa de brócolos 7V;12V	7 Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V
Prato	Barrinhas de pescada no forno 1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V Arroz de cenoura 12V Alface, tomate e milho	Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V Batata cozida 12V Alface, beterraba e couve roxa	Pescada estufada com coentros 4;12V Massa macarronete cozida 1;6V;10V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Chilli de carne de vaca 12V Arroz branco 12V Pepino, couve roxa e tomate	Abrótea no forno com alecrim 4;12V Batata assada 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozida
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 495 Lip: 11,6 Prot: 16,6 HC: 55,7	Fruta da época Kcal: 562 Lip: 9,4 Prot: 36,6 HC: 75,7	Fruta da época Kcal: 406 Lip: 9,3 Prot: 27,7 HC: 49,9	Fruta da época Kcal: 755 Lip: 15,3 Prot: 39,7 HC: 54,4	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 429,3 Lip: 13,7 Prot: 29,2 HC: 44,9
Sopa	10	11 Creme de abóbora 7V;12V	12 Sopa de espinafres 7V;12V	13 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	14 Sopa de couve lombarda 7V;12V
Prato	FERIADO DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS	Almôndegas de bovino estufadas 1;3;6;12;7V Massa cotovelo cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino	<i>Red-fish</i> no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V Arroz de açafraão 1V;10V;12V Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Frango estufado com cenoura, ervilhas e couve coração 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino	Migas de paloco com ovo, batata, grão-de-bico, couve coração e cenoura salteadas 3;4;12V Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	Kcal: 547 Lip: 22,1 Prot: 23,4 HC: 55,9	Fruta da época Kcal: 527 Lip: 15,6 Prot: 48,6 HC: 22,6	Leite creme 7	Fruta da época Kcal: 523 Lip: 8,3 Prot: 42,8 HC: 63,7	Fruta da época Kcal: 571 Lip: 13,14 Prot: 34,7 HC: 72,4
Sopa	17 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	18 Sopa de brócolos 7V;12V	19 Creme de curgete e feijão catarino 7V;12V	20 Sopa de alface 7V;12V	21 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato	Empadão de arroz de cavala 4;12V Alface, tomate e cenoura ralada	Rancho de carne de porco (grão-de-bico, macarronete, carne de porco, couve, cenoura) 1;6V;10V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino	Abrótea no forno 4;12V Batata, cenoura, ervilhas e milho cozidos 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozida	Arroz de pato 12V Alface, beterraba e tomate	Massa cotovelinhos de peixe (pescada) com salsa e brócolos salteados 1;4;6V;10V;12V Couve roxa, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 553 Lip: 18,1 Prot: 26,6 HC: 36,2	Fruta da época Kcal: 557 Lip: 13,7 Prot: 42,1 HC: 61,7	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 414 Lip: 9,9 Prot: 31,1 HC: 47,2	Fruta da época Kcal: 496 Lip: 6,2 Prot: 39,1 HC: 36,0	Fruta da época Kcal: 467 Lip: 8,9 Prot: 30,3 HC: 61,4
Sopa	24 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	25 Sopa de couve coração 7V;12V	26 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	27 Sopa de espinafres 7V;12V	28 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Prato	Esparguete à bolonhesa 1;6V;10V;12V Alface, tomate e pepino	Salmão no forno com tomilho e alecrim 4;12V Arroz de feijão 12V Couve roxa, tomate e milho	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Bacalhau escamudo estufado 4;12V Batata, milho e feijão verde 12V Couve roxa, tomate e milho	Hambúrguer de aves no forno com batata frita pála-pála 1;6;12;3V;7V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 421 Lip: 11,2 Prot: 25,8 HC: 47,0	Fruta da época Kcal: 517 Lip: 11,1 Prot: 26,6 HC: 46,2	Fruta da época Kcal: 490 Lip: 10,9 Prot: 38,7 HC: 53,4	Fruta da época Kcal: 464 Lip: 8,9 Prot: 29,6 HC: 61,3	Gelado de leite 7 Kcal: 665 Lip: 25,3 Prot: 29,2 HC: 55,8
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 alérgénios 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.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	3 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	4 Sopa de nabijas 7V;12V	5 Creme de cenoura 7V;12V	6 Sopa de brócolos 7V;12V	7 Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V
Prato	Arroz de favas com cenoura 12V	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos 12V	Massa macarronete com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês 1;3V;6V;10V;12V	Chilli de soja 6;12V	Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde 12V
Sobremesa	Alface, tomate e milho	Alface, beterraba e couve roxa	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Pepino, couve roxa e tomate	Brócolos, couve-flôr e cenoura cozida
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V
	Kcal: 838 Lip: 9,5 Prot: 48,7 HC: 86,9	Kcal: 451 Lip: 6,7 Prot: 20,5 HC: 65,9	Kcal: 489 Lip: 8,3 Prot: 20,9 HC: 76,7	Kcal: 719 Lip: 10,8 Prot: 34,1 HC: 58,6	Kcal: 488 Lip: 5,9 Prot: 20,6 HC: 79,2
Sopa	10	11 Creme de abóbora 7V;12V	12 Sopa de espinafres 7V;12V	13 Sopa de Couve lombarda e feijão branco 7V;12V	14 Sopa de couve lombarda 7V;12V
Prato	FERIADO		Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) 12V	Massa espiral com feijão verde, milho, ervilhas, cebola e salsa 1;3V;6V;10V;12V	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, couve coração e cenoura 12V
Sobremesa	DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS		Arroz de açafrão 1V;10V;12V	Couve Roxa, cenoura ralada e pepino	Alface, beterraba e tomate
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Kcal: 419 Lip: 7,2 Prot: 15,7 HC: 60,3	Kcal: 635 Lip: 13,6 Prot: 22,4 HC: 63,3	Kcal: 490 Lip: 7,7 Prot: 20,2 HC: 75,3	Kcal: 510 Lip: 8,7 Prot: 19,2 HC: 81,8
Sopa	17 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	18 Sopa de brócolos 7V;12V	19 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	20 Sopa de alface 7V;12V	21 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato	Empadão de arroz de soja 12V	Rancho vegetariano (macarronete, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola) 1;3V;6V;10V;12V	Salada de batata, cenoura, feijão verde, milho, ervilha, cebola e salsa 12V	Lentilhas guisadas com cenoura 12V	Massa cotovelinhos com feijão catarino estufado, milho e cenoura
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Brócolos, couve-flôr e cenoura cozida	Alface, beterraba e tomate	Couve roxa, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Fruta da época	Fruta da época
	Kcal: 520 Lip: 7,0 Prot: 31,3 HC: 44,6	Kcal: 514 Lip: 9,3 Prot: 20,5 HC: 81,4	Kcal: 403 Lip: 7,4 Prot: 18,0 HC: 58,0	Kcal: 686 Lip: 12,6 Prot: 21,3 HC: 61,5	Kcal: 475 Lip: 7,9 Prot: 16,1 HC: 77,3
Sopa	24 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	25 Sopa de couve coração 7V;12V	26 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	27 Sopa de espinafres 7V;12V	28 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Prato	Bolonhesa de soja 12V	Curgete estufada com feijão 12V	Massa espiral, brócolos, beringela e ervilhas 1;3V;12V	Salada de feijão frade, batata, cenoura e curgete 12V	Hambúrguer de vegetais no forno com batata frita pála-pála 1;10
Sobremesa	Massa esparguete	Arroz de tomate 12V	Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Couve roxa, tomate e milho	Arroz Branco 12V
	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, tomate e milho	Fruta da época	Fruta da época	Alface, beterraba e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal 7V
	Kcal: 453 Lip: 7,1 Prot: 30,2 HC: 55,6	Kcal: 643 Lip: 12,1 Prot: 26,9 HC: 77,3	Kcal: 493 Lip: 9,1 Prot: 22,8 HC: 66,7	Kcal: 599 Lip: 15,1 Prot: 25,6 HC: 98,3	Kcal: 760 Lip: 22,6 Prot: 27,6 HC: 50,3

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.