

	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	<b>FERIADO</b>		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	<b>DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS</b>		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.