

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa			1	2	3
			<b>FERIADO</b>		
			<b>DIA DO TRABALHADOR</b>		
Prato				Arroz de milho com couve lombarda e alho francês <b>12V</b>	Massa esparguete, brócolos, beringela e ervilhas <b>1;6V;10V;12V</b>
Sobremesa				Alface, tomate e pepino	Alface, beterraba e cenoura ralada
				Fruta da época	Fruta da época
				Kcal: 511 Lip: 7,5 Prot: 21,8 HC: 51,1	Kcal: 516 Lip: 8,1 Prot: 21,1 HC: 75,1
Sopa	6	7	8	9	10
Prato	Sopa de alface <b>7V;12V</b>	Sopa de couve lombarda <b>7V;12V</b>	Creme de alho francês e grão-de-bico <b>7V;12V</b>	Sopa de curgete e cenoura <b>7V;12V</b>	Sopa de couve branca <b>7V;12V</b>
Sobremesa	Ervilhas estufadas com cogumelos <b>12V</b>	Massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos <b>1;6V;10V;12V</b>	Lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde <b>12V</b>	Feijão em tomateda com massa, curgete e alho francês <b>1;6V;10V;12V</b>	Arroz de feijão branco e couve coração <b>12V</b>
	Arroz Branco <b>12V</b>	Pepino, couve roxa e tomate	Alface, tomate e milho	Alface, beterraba e couve roxa	Milho, beterraba e tomate
	Alface, tomate e cenoura ralada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Kcal: 618 Lip: 12,0 Prot: 20,5 HC: 45,1	Kcal: 639 Lip: 8,4 Prot: 32,4 HC: 94,2	Kcal: 490 Lip: 8,6 Prot: 19,7 HC: 75,2	Kcal: 406 Lip: 6,8 Prot: 15,1 HC: 63,4	Kcal: 660 Lip: 7,9 Prot: 25,4 HC: 83,4
Sopa	13	14	15	16	17
Prato	Creme de cenoura <b>7V;12V</b>	Sopa de couve lombarda e feijão branco <b>7V;12V</b>	Creme de couve-flôr e abóbora <b>7V;12V</b>	Sopa de feijão verde <b>7V;12V</b>	Sopa de alface <b>7V;12V</b>
Sobremesa	Croquetes de espinafres <b>1;7;2V;3V;4V;6V;10V</b>	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa <b>12V</b>	Massa espiral estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida <b>1;6V;10V;12V</b>	Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) <b>1;3V;12V</b>	Lentilhas guisadas <b>12V</b>
	Massa esparguete cozida <b>1;6V;10V</b>	Alface, tomate e pepino	Alface, beterraba e cenoura ralada	Pepino, tomate e milho	Arroz de cenoura <b>12V</b>
	Alface, couve roxa e cenoura ralada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Kcal: 432 Lip: 10,9 Prot: 10,6 HC: 68,8	Kcal: 429 Lip: 6,9 Prot: 17,5 HC: 65,7	Kcal: 590 Lip: 9,2 Prot: 21,7 HC: 89,5	Kcal: 312 Lip: 7,1 Prot: 10,4 HC: 46,2	Kcal: 547 Lip: 11,7 Prot: 18,0 HC: 63,1
Sopa	20	21	22	23	24
Prato	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) <b>7V;12V</b>	Sopa de couve coração e cenoura <b>7V;12V</b>	Sopa de espinafres e grão-de-bico <b>7V;12V</b>	Creme de alho francês <b>7V;12V</b>	Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>
Sobremesa	Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos <b>12V</b>	Favas estufadas com cenoura <b>12V</b>	Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados <b>12V</b>	Feijão vermelho estufado <b>12V</b>	Caldeirada de feijão e batata com tomate, curgete e pimento <b>12V</b>
	Alface, tomate e milho	Massa espiral cozida <b>1;6V;10V</b>	Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Esparguete cozida <b>1;6V;10V</b>	Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos
	Alface, tomate e milho	Pepino, couve roxa e beterraba	Fruta da época	Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b>
	Kcal: 560 Lip: 7,8 Prot: 20,7 HC: 60,8	Kcal: 483 Lip: 10,8 Prot: 31,2 HC: 58,6	Kcal: 651 Lip: 15,7 Prot: 29,9 HC: 101,3	Kcal: 487 Lip: 9,0 Prot: 31,0 HC: 62,5	Kcal: 506 Lip: 7,5 Prot: 26,5 HC: 76,3
Sopa	27	28	29	30	31
Prato	Creme de alho francês e ervilhas <b>7V;12V</b>	Sopa de legumes <b>7V;12V</b>	Creme de curgetes <b>7V;12V</b>		Creme de alho francês <b>7V;12V</b>
Sobremesa	Hamburguer de vegetais no forno <b>1;10</b>	Salada de batata, grão-de-bico, cebola e salsa <b>12V</b>	Estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho <b>12V</b>	<b>FERIADO</b>	
	Massa espiral cozida <b>1;6V;10V</b>	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Arroz branco <b>12V</b>	<b>CORPO DE DEUS</b>	
	Alface, tomate e beterraba	Fruta da época	Alface, beterraba e cenoura ralada		
	Kcal: 492 Lip: 6,9 Prot: 23,4 HC: 73,6	Kcal: 502 Lip: 9,3 Prot: 19,2 HC: 78,8	Kcal: 689 Lip: 11,4 Prot: 28,1 HC: 77,8		

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.