

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa					1 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato					Atum de tomataada 4;12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e pepino
Sobremesa					Fruta da época Kcal: 536,0 Lip: 17,8 Prot: 27,9 HC: 60,5
Sopa	4 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	5 Creme de curgete 7V;12V	6 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	7 Creme de alho francês 7V;12V	8 Sopa de brócolos 7V;12V
Prato	Empadão de arroz de cavala 4;12V Alface, tomate e cenoura ralada	Feijoada (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Red-fish no forno com cebolinho 4;12V Batata cozida 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Peru salteado com cogumelos, tomilho e limão 12V Esparguete cozida 1;3V Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Maruca cozida 4 Batata cozida 12V Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 597 Lip: 18,1 Prot: 27,2 HC: 41,9	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 730,0 Lip: 16,0 Prot: 44,4 HC: 39,2	Fruta da época Kcal: 485,0 Lip: 9,7 Prot: 29,9 HC: 61,8	Fruta da época Kcal: 487,0 Lip: 9,0 Prot: 31,0 HC: 62,5	Fruta da época Kcal:405,0 Lip:2,8 Prot:29,1 HC:58,3
Sopa	11	12 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	13 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	14 Creme de curgete 7V;12V	15 Sopa de couve-flôr 7V;12V
Prato	FERIADO	Barrinhas de pescada no forno 1;4;14;2V;3V;6V;7V;12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e milho	Febras de porco estufadas 12V Arroz Branco 12V Pepino, couve roxa e beterraba	Bolonhesa de atum 4;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e cenoura ralada	Frango no forno 12V Arroz de cenoura 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V
Sobremesa		Fruta da época Kcal: 319,0 Lip: 3,3 Prot: 9,8 HC: 57,3	Fruta da época	Fruta da época Kcal: 529,0 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Fruta da época Kcal: 459,8 Lip: 12,8 Prot: 35,2 HC: 26,4
Sopa	18 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V	19 Sopa de espinafres 7V;12V	20 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho Francês) 7V;12V	21 Caldo Verde 1;3V;6V;7V;9V;12V	22 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato	Almôndegas estufadas 12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Lombinhos de pescada no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V Arroz de açafraão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Massa de aves (frango, peru, massa, cenoura, feijão verde) 1;3V;;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Migas de paloco com batata, cenoura, ervilhas, ovo e salsa 3;4;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Rancho de frango (grão-de-bico, macarronete, frango, couve, cenoura) 1;3V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 429,0 Lip: 4,5 Prot: 26,9 HC: 62,4	Pudim 7 Kcal: 413,0 Lip: 10,3 Prot: 27,3 HC: 20,8	Fruta da época Kcal: 651,0 Lip: 11,2 Prot: 65,1 HC: 64,2	Fruta da época Kcal: 489,0 Lip: 11,6 Prot: 29,1 HC: 59,7	Fruta da época Kcal: 590,0 Lip: 11,0 Prot: 43,0 HC: 70,2
Sopa	25 Creme de curgete 7V;12V	26 Sopa de brócolos 7V;12V	27 Sopa de couve coração E grão-de-bico 7V;12V	28 Sopa de nabiças 7V;12V	29 Creme de cenoura 7V;12V
Prato	Ovo mexido com cogumelos e salsa 3;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e cenoura ralada	Novilho estufado com ervilhas 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e tomate	Bacalhau escamudo no forno com alecrim 4;12V Batata assada 12V Alface, tomate e pepino	Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa	Cardinal estufado com coentros 4;12V Massa macarronete cozida 1;3V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 435,0 Lip: 11,5 Prot: 17,8 HC: 58,2	Fruta da época Kcal: 541,0 Lip: 13,8 Prot: 30,9 HC: 45,6	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 515,0 Lip: 11,6 Prot: 30,0 HC: 41,4	Fruta da época Kcal: 687,0 Lip: 13,8 Prot: 37,8 HC: 64,9	Fruta da época Kcal: 579,0 Lip: 8,3 Prot: 30,9 HC: 62,4
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 alergénios 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.