

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa					1 Sopa de couve coração <b>7V;12V</b> Almôndegas de vegetais estufadas com ervilhas <b>6;1V;2V;3V;4V;7V;12V;14V</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b> Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 454,0 Lip: 7,5 Prot: 16,9 HC: 68,46
Prato					
Sobremesa					
Sopa	4 Creme de alho francês e abóbora <b>7V;12V</b>	5 Creme de curgete <b>7V;12V</b>	6 Sopa de espinafres e grão-de-bico <b>7V;12V</b>	7 Creme de alho francês	8 Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>
Prato	Arroz de favas com cenoura e feijão verde <b>12V</b> Alface, tomate e cenoura ralada	Estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho <b>12V</b> Arroz Branco <b>12V</b> Alface, beterraba e cenoura ralada Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b>	Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados <b>12V</b> Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Feijão vermelho estufado <b>12V</b> Esparguete cozida <b>1;3V</b> Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Caldeirada de feijão e batata com tomate, curgete e pimento <b>12V</b> Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 873,0 Lip: 8,4 Prot: 47,7 HC: 92,1	Fruta da época Kcal: 721,0 Lip: 11,6 Prot: 29,3 HC: 58,6	Fruta da época Kcal: 651,0 Lip: 15,7 Prot: 29,9 HC: 101,3	Fruta da época Kcal: 621,0 Lip: 8,9 Prot: 29,0 HC: 92,9	Fruta da época Kcal: 620,8 Lip: 8,0 Prot: 28,1 HC: 96,4
Sopa	11	12 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) <b>7V;12V</b>	13 Sopa de couve coração e cenoura <b>7V;12V</b>	14 Creme de curgete <b>7V;12V</b>	15 Sopa de couve-flôr <b>7V;12V</b>
Prato	<b>FERIADO</b>	Hamburguer de legumes no forno <b>1;10</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b> Alface, tomate e milho	Curgete estufada com feijão <b>12V</b> Arroz Branco <b>12V</b> Pepino, couve roxa e beterraba	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr <b>1;3V;12V</b> Alface, tomate e cenoura ralada	Lentilhas guisadas <b>12V</b> Arroz de cenoura <b>12V</b> Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b>
Sobremesa		Fruta da época Kcal: 480,0 Lip: 7,4 Prot: 22,8 HC: 72,8	Fruta da época Kcal: 789,0 Lip: 12,4 Prot: 29,7 HC: 73,2	Fruta da época Kcal: 477,0 Lip: 7,2 Prot: 18,5 HC: 72,2	Fruta da época Kcal: 490,0 Lip: 11,3 Prot: 18,5 HC: 50,9
Sopa	18 Creme alho francês e ervilhas <b>7V; 12V</b>	19 Sopa de espinafres <b>7V;12V</b>	20 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) <b>7V;12V</b>	21 Creme de curgete <b>7V;12V</b>	22 Sopa de couve coração <b>7V;12V</b>
Prato	Croquetes de espinafres <b>1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b>	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) <b>12V</b> Arroz de açafraão <b>1V;10V;12V</b>	Massa espiral estufada com cenoura, ervilha e feijão verde <b>1;3V;12V</b>	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa <b>12V</b>	Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola) <b>1;3V;12V</b>
Sobremesa	Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 500,0 Lip: 11,5 Prot: 12,8 HC: 78,2	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 646,0 Lip: 12,4 Prot: 20,6 HC: 67,4	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 490,0 Lip: 7,3 Prot: 18,8 HC: 73,7	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 462,0 Lip: 6,7 Prot: 16,4 HC: 71,6	Couve Roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 560,0 Lip: 9,2 Prot: 20,0 HC: 88,7
Sopa	25 Creme de curgete <b>7V;12V</b>	26 Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>	27 Sopa de couve coração E grão-de-bico <b>7V;12V</b>	28 Sopa de nabiças <b>7V;12V</b>	29 Creme de cenoura <b>7V;12V</b>
Prato	Bolonhesa de soja <b>6;1V;8V;11V;12V</b> Esparguete cozida <b>1;3V</b>	Favas estufadas com cenoura e feijão verde <b>12V</b> Arroz de cenoura <b>12V</b> Pepino, couve roxa e tomate	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos <b>12V</b> Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b>	Arroz de feijão catarino, milho, cogumelos, couve e cenoura <b>12V</b> Alface, beterraba e couve roxa	Massa macarronete com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês <b>1;3V;12V</b> Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 494,0 Lip: 7,0 Prot: 31,1 HC: 66,8	Fruta da época Kcal: 874,0 Lip: 12,6 Prot: 48,4 HC: 94,1	Fruta da época Kcal: 414,0 Lip: 9,2 Prot: 18,5 HC: 53,7	Fruta da época Kcal: 484,0 Lip: 6,9 Prot: 16,2 HC: 51,6	Fruta da época Kcal: 566,1 Lip: 8,9 Prot: 22,1 HC: 89,1

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.