

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobremesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FERIADO					
DIA DE TODOS OS SANTOS					
Sopa	4 Creme de ervilhas 7V;12V	5 Sopa de couve lombarda 7V;12V	6 Creme de alho francês e feijão catarrino 7V;12V	7 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	8 Sopa de couve branca 7V;12V
Prato	Arroz de milho com couve lombarda e alho francês 12V	Massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos 1;6V;10V;12V	Lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde 12V	Grão-de-bico em tomataada com massa, curgete e alho francês 1;6V;10V;12V	Arroz de feijão branco e couve coração 12V
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 444,0 Lip: 7,0 Prot: 12,0 HC: 48,0	Fruta da época Kcal: 639,0 Lip: 8,4 Prot: 32,4 HC: 94,2	Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 468,3 Lip: 8,4 Prot: 19,1 HC: 73,3	Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 553,0 Lip: 9,2 Prot: 21,3 HC: 86,3	Milho, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 660,3 Lip: 7,9 Prot: 25,4 HC: 83,4
Sopa	11 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V	12 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V; 12V	13 Creme cenoura 7V; 12V	14 Sopa de feijão verde 7V;12V	15 Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V
Prato	Croquetes de espinafres 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V	Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados 12V	Ervilhas estufadas com cogumelos 12V	Couscous com feijão catarrino e legumes (brócolos e alho francês) 1;5V;12V	Massa espiral estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;6V;10V;12V
Sobremesa	Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 500,0 Lip: 11,5 Prot: 12,8 HC: 78,2	Fruta da época Kcal: 651,0 Lip: 15,7 Prot: 29,9 HC: 101,3	Fruta da época Kcal: 513,0 Lip: 11,4 Prot: 17,8 HC: 47,5	Pepino, tomate e milho Fruta da época Kcal: 312,0 Lip: 7,1 Prot: 10,4 HC: 46,2	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 590,0 Lip: 9,2 Prot: 21,7 HC: 89,5
Sopa	18 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	19 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	20 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	21 Creme de alho francês 7V;12V	22 Sopa de brócolos 7V;12V
Prato	Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V	Favas estufadas com cenoura 12V	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, salsa e azeitonas 12V	Feijão vermelho estufado 12V	Caldeirada de feijão e batata com tomate, curgete e pimento 12V
Sobremesa	Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 560,0 Lip: 7,8 Prot: 20,7 HC: 60,8	Fruta da época Kcal: 503,0 Lip: 8,3 Prot: 21,9 HC: 74,3	Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 439 Lip: 8,9 Prot: 18,4 HC: 63,2	Curgete, alho francês e ervilhas salteadas Fruta da época Kcal: 487 Lip: 9,0 Prot: 31,0 HC: 62,5	Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos Fruta da época Kcal: 524,2 Lip: 7,5 Prot: 26,7, HC: 77,1
Sopa	25 Creme de curgete 7V;12V	26 Sopa de nabiças 7V;12V	27 Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V	28 Sopa de brócolos 7V;12V	29 Creme de cenoura 7V;12V
Prato	Hamburguer de quinoa no forno 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos 12V	Arroz de feijão catarrino, milho, cogumelos, couve e cenoura 12V	Massa espiral com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês 1;6V;10V;12V	Favas estufadas com cenoura, feijão verde e batata 12V
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 435,0 Lip: 6,8 Prot: 21,4 HC: 65,9	Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 460 Lip: 6,7 Prot: 20,5 HC: 65,8	Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 434 Lip: 5,2 Prot: 20,3 HC: 46,9	Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 531 Lip: 8,9 Prot: 25,3 HC: 80,1	Milho, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 784,94 Lip: 8,3 Prot: 46,0 HC: 105,9

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

ALERGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contêm 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.