

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	3 Creme de abóbora 7V;12V	4 Sopa de espinafres 7V;12V	5 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês 7V;12V	6 Sopa de couve coração 7V;12V	7 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V
Prato	Almôndegas de vegetais estufadas com ervilhas 6;1V;2V;3V;4V;7V;12V;14V	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) 12V	Massa esparguete estufada com cenoura, ervilha e feijão verde 1;6V;10V;12V	Salada de feijão frade, batata, cenoura e curgete 12V	Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola) 1;6V;10V;12V
Sobremesa	Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal:457 Lip:7,3 Prot:16,3 HC:66,0	Arroz de açafrão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal:549 Lip:11,8 Prot:19,2 HC:48,1	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 490 Lip: 7,3 Prot: 18,8 HC: 73,7	Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 631 Lip: 15,1 Prot: 25,1 HC: 103,5	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 536 Lip: 9,0 Prot: 20,0 HC: 84,2
Sopa	10 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	11 Sopa de brócolos 7V;12V	12 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	13 Sopa de alface 7V;12V	14 Sopa de feijão verde 7V;12V
Prato	Arroz de favas com cenoura 12V	Ratatui guisado com ervilhas, massa e cogumelos 1;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 1;6V;10V
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 553 Lip: 7,2 Prot: 21,0 HC: 56,9	Pepino, milho e couve roxa Fruta da época Kcal: 475 Lip: 8,1 Prot: 20,3 HC: 67,9	Alface, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 495 Lip: 7,4 Prot: 18,4 HC: 76,0	Arroz branco 12V Alface, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 601 Lip: 11,9 Prot: 19,1 HC: 67,2	Milho, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 484 Lip: 7,9 Prot: 16,1 HC: 77,2
Sopa	17 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	18 Sopa de couve lombarda 7V;12V	19 Sopa de espinafres 7V;12V	20 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	21 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Prato	Soja estufada com legumes (cenoura e couve) 6;1V;8V;11V;12V	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, couve coração e cenoura 12V	Massa espiral, brócolos, beringela e ervilhas 1;6V;10V;12V	Curgete estufada com feijão 12V	Jardineira de feijão e legumes (feijão verde, cenoura, ervilhas e batata) 12V
Sobremesa	Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 522 Lip: 7,4 Prot: 32,0 HC: 67,0	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V Kcal: 451 Lip: 8,2 Prot: 18,0 HC: 67,8	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 516 Lip: 8,1 Prot: 21,1 HC: 75,1	Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho Fruta da época Kcal: 669 Lip: 12,1 Prot: 28,5 HC: 79,9	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 426,9 Lip: 6,8 Prot: 15,1 HC: 66,1
Sopa	24 Creme de ervilhas 7V;12V	25 Sopa de couve lombarda 7V;12V	26 Creme de alho francês e feijão catarino 7V;12V	27 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	28 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 tomatada 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	Pepino, couve roxa e tomate 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

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

ALÉRGICOS - 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-Tremço; 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.