

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa			1	2	3
Prato			FERIADO DIA DE ANO NOVO		
Sobremesa					
Sopa	6	7	8	9	10
Prato	Sopa de alho francês e ervilhas 7V; 12V Croquetes de espinafres 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V; 12V Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Sopa de curgete e cenoura 7V;12V Grão-de-bico em tomataada com arroz, curgete e alho francês 12V Alface, beterraba e couve roxa	Sopa de feijão verde 7V;12V Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) 1;3V;12V Pepino, tomate e milho	Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V Massa espiral estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;6V;10V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada
Sobremesa	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: 551,0 Lip: 8,9 Prot: 20,0 HC: 88,1	Fruta da época Kcal: 312,0 Lip: 7,1 Prot: 10,4 HC: 46,2	Fruta da época Kcal: 590,0 Lip: 9,2 Prot: 21,7 HC: 89,5
Sopa	13	14	15	16	17
Prato	Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V Alface, tomate e milho	Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V Favas estufadas com cenoura 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Pepino, couve roxa e beterraba	Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V Salada de batata, grão-de-bico, cebola, salsa e azeitonas 12V Alface, tomate e pepino	Creme de alho francês 7V;12V Feijão vermelho estufado 12V Arroz branco 12V Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Sopa de brócolos 7V;12V Massa de feijão com tomate, curgete e pimento 12V Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos
Sobremesa	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	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 439 Lip: 8,9 Prot: 18,4 HC: 63,2	Fruta da época Kcal: 236 Lip: 12,8 Prot: 30,6 HC: 72,9	Fruta da época Kcal: 432,2 Lip: 8,0 Prot: 27,5, HC: 77,6
Sopa	20	21	22	23	24
Prato	Sopa de couve lombarda 7V;12V Hamburguer de quinoa no forno 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V Massa esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Sopa de nabiças 7V;12V Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos 12V Alface, beterraba e couve roxa	Creme de curgete 7V;12V Estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Sopa de brócolos 7V;12V Massa espiral com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês 1;6V;10V;12V Pepino, couve roxa e tomate	Creme de cenoura 7V;12V Favas estufadas com cenoura, feijão verde e batata 12V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 435,0 Lip: 6,8 Prot: 21,4 HC: 65,9	Fruta da época Kcal: 460 Lip: 6,7 Prot: 20,5 HC: 65,8	Fruta da época Kcal: 689 Lip: 11,4 Prot: 28,1 HC: 77,8	Fruta da época Kcal: 531 Lip: 8,9 Prot: 23,3 HC: 80,1	Fruta da época Kcal: 784,94 Lip: 8,3 Prot: 46,0 HC: 105,9
Sopa	27	28	29	30	31
Prato	Creme de curgete 7V;12V Favas estufadas com cenoura e feijão verde 12V Massa esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Sopa de brócolos 7V;12V Lentilhas guisadas com cenoura 12V Arroz branco 12V Pepino, couve roxa e tomate	Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa 12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Sopa de nabiças 7V;12V Chili de soja 6;1V;8V;11V;12V Arroz branco 12V Alface, beterraba e couve roxa	Creme de cenoura 7V;12V Massa espiral com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês 1;6V;10V;12V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 777 Lip: 8,3 Prot: 47,0 HC: 106,2	Fruta da época Kcal: 694 Lip: 13,1 Prot: 22,5 HC: 61,0	Fruta da época Kcal: 362 Lip: 6,8 Prot: 15,8 HC: 52,7	Fruta da época Kcal: 744 Lip: 10,3 Prot: 35,6 HC: 62,5	Fruta da época Kcal: 520 Lip: 8,8 Prot: 21,4 HC: 81,9

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.