

	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	Almôndegas de bovino estufadas 1;3;6;12;7V Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino	Pescada no forno com cebolinho 4;12V Batata cozida 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Peito de frango salteado com cogumelos, tomilho e limão 12V Arroz de milho 12V Alface, beterraba e couve roxa	Abroete gratinada com ervas de Provence 4;12V Batata cozida 12V Pepino, tomate e milho	Sopa de alho francês e feijão catarino 7V;12V Migas de paloco estufadas 4;12V Batata, milho e feijão verde 12V Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 429 Lip: 4,5 Prot: 26,9 HC: 62,4	Fruta da época Kcal: 485 Lip: 9,7 Prot: 29,9 HC: 61,8	Fruta da época Kcal: 622 Lip: 12,1 Prot: 31,3 HC: 37,5	Fruta da época Kcal: 453 Lip: 12,9 Prot: 19,8 HC: 59,8	Fruta da época Kcal: 295 Lip: 7,1 Prot: 9,4 HC: 45,3
Sopa	13	14	15	16	17
Prato	Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V Barrinhas de pescada no forno 1;4;14;2V;3V;6V;7V;12V Arroz de cenoura 12V Alface, tomate e milho	Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V Febras de porco estufadas 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Pepino, couve roxa e beterraba	Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V Bacalhau escamudo à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, salsa e azeitonas) 3;4;12V Alface, tomate e pepino	Creme de alho francês 7V;12V Frango estufado com grão-de-bico e couve 12V Arroz branco 12V Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Sopa de brócolos 7V;12V Massada de peixe (red-fish, salmão e pescada) 4;12V Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 319 Lip: 3,3 Prot: 9,8 HC: 57,3	Fruta da época Kcal: 541 Lip: 14,5 Prot: 29,0 HC: 46,3	Gelatina de origem vegetal 12 11V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 559 Lip: 12,7 Prot: 38,1 HC: 41,2	Fruta da época Kcal: 579 Lip: 3,0 Prot: 34,7 HC: 72,9	Fruta da época Kcal: 458 Lip: 6,8 Prot: 17,01 HC: 54,6
Sopa	20	21	22	23	24
Prato	Sopa de couve lombarda 7V;12V Hamburguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V Massa esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Sopa de nabiças 7V;12V Pescada cozida 4 Batata cozida 12V Alface, beterraba e couve roxa	Creme de curgete 7V;12V Feijoada (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) Arroz Branco 12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Sopa de brócolos 7V;12V Red-fish no forno com alecrim 12V Massa macarronete cozida 1;6V;10V Pepino, couve roxa e tomate	Creme de cenoura 7V;12V Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) 12V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 372 Lip: 4,2 Prot: 24,2 HC: 54,7	Fruta da época Kcal: 374 Lip: 1,8 Prot: 28,9 HC: 54,7	Fruta da época Kcal: 664 Lip: 15,7 Prot: 42,4 HC: 58,5	Fruta da época Kcal: 448 Lip: 9,9 Prot: 30,2 HC: 53,32	Fruta da época Kcal: 488 Lip: 9,7 Prot: 36,3 HC: 57,1
Sopa	27	28	29	30	31
Prato	Creme de curgete 7V;12V Bolonhesa de atum com cenoura 4;12V Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Sopa de brócolos 7V;12V Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V Arroz branco 12V Pepino, couve roxa e tomate	Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V Salmão no forno com alecrim 4;12V Batata assada 12V Alface, tomate e pepino	Sopa de nabiças 7V;12V Chili de carne de vaca 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa	Creme de cenoura 7V;12V Escamudo estufado com coentros 4;12V Massa macarronete cozida 1;6V;10V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 372 Lip: 4,2 Prot: 24,2 HC: 54,7	Fruta da época Kcal: 434 Lip: 59,4 Prot: 29,3 HC: 47,9	Gelatina de origem vegetal 12;11V;3V;6V;7V;8V Kcal: 698 Lip: 15,9 Prot: 37,1 HC: 44,1	Fruta da época Kcal: 448 Lip: 9,9 Prot: 30,2 HC: 53,32	Fruta da época Kcal: 488 Lip: 9,7 Prot: 36,3 HC: 57,1
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.

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.