

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa		1 Caldo Verde 1;3V;6V;7V;9V;12V	2 Creme de curgete 7V;12V	3 Sopa de espinafres 7V;12V	4 Sopa de couve-flôr 7V;12V
Prato		Migas de paloco com batata, cenoura, ervilhas, ovo e salsa 3;4;12V	Feijoada (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) 12V	Abrótea estufada com alecrim e tomilho 4;12V	Frango assado 12V
Sobremesa		Couve roxa, cenoura ralada e pepino Pudim 7 Kcal: 499,0 Lip: 12,7 Prot: 31,1 HC: 59,6	Arroz Branco 12V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 664,0 Lip: 15,7 Prot: 42,4 HC: 58,5	Batata cozida 12V e feijão verde salteado Pepino, tomate e milho Fruta da época Kcal: 467 Lip: 7,3 Prot: 28,6 HC: 64,3	Massa macaronete cozida 1;6V;10V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 506,7 Lip: 9,6 Prot: 37,3 HC: 61,0
Sopa	7 Creme de curgete 7V;12V	8 Sopa de brócolos 7V;12V	9 Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V	10 Sopa de nabiças 7V;12V	11 Creme de cenoura 7V;12V
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura 4;12V	Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V	Salmão no forno com alecrim 4;12V	Chili de carne de vaca 12V	Escamudo estufado com coentros 4;12V
Sobremesa	Esparquete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 529,0 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Arroz branco 12V Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 535 Lip: 13,7 Prot: 29,6 HC: 46,4	Batata assada 12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V Kcal: 277 Lip: 10,2 Prot: 26,4 HC: 40,6	Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 693 Lip: 14,0 Prot: 39,1 HC: 63,9	Massa macaronete cozida 1;6V;10V Milho, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 623,8 Lip: 8,2 Prot: 27,2 HC: 55,1
Sopa	14 Creme de abóbora 7V;12V	15 Sopa de ervilhas 7V;12V	16 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V	17 Sopa de couve coração 7V;12V	18 Sopa de Couve lombarda e feijão branco 7V;12V
Prato	Almôndegas estufadas 1;3;6;12;7V	Abrótea no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V	Tiras de frango com molho de cogumelos 7;12V	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo 3;4;12V	Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e couve coração 12V
Sobremesa	Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 585 Lip: 22,2 Prot: 23,9 HC: 63,6	Arroz de açafrão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Leite creme 7 Kcal: 400 Lip: 10,2 Prot: 26,5 HC: 19,8	Massa esparquete cozida 1;6V;10V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 670 Lip: 25,7 Prot: 39,2 HC: 62,2	Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 754 Lip: 27,2 Prot: 41,2 HC: 92,1	Massa espiral cozida 1;6V;10V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 517 Lip: 11,0 Prot: 33,3 HC: 63,7
Sopa	21 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	22 Sopa de brócolos 7V;12V	23 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	24 Sopa de alface 7V;12V	25 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato	Empadão de arroz de atum 4;12V	Rancho de frango (grão-de-bico, macaronete, frango, couve, cenoura) 1;6V;10V;12V	Red-fish no forno 4;12V	Arroz de pato 12V	Massa cotovelinhos de peixe (pescada) com salsa e brócolos salteados 1;4;6V;10V;12V
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 588 Lip: 16,9 Prot: 27,8 HC: 41,9	Pepino, milho e couve roxa Fruta da época Kcal: 566,0 Lip: 11,6 Prot: 42,2HC: 65,9	Batata, cenoura, ervilhas e milho cozidos 12V Alface, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 477 Lip: 6,8 Prot: 30,0 HC: 65,1	Alface, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 896 Lip: 52,3 Prot: 29,7 HC: 43,3	Milho, couve roxa e tomate Pudim 7 Kcal: 431 Lip: 10,1 Prot: 31,5 HC: 48,9
Sopa	28 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	29 Sopa de couve lombarda 7V;12V	30 Sopa de espinafres 7V;12V	31 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	
Prato	Esparquete à bolonhesa 1;6V;10V;12V	Bacalhau com grão-de-bico com couve coração e cenoura salteadas 4;12V	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim 12V	Filete de abrótea no forno com tomilho e alecrim 4;12V	
Sobremesa	Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 463 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2	Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 391 Lip: 8,2 Prot: 20,8 HC: 42,8	Fruta da época Kcal: 514 Lip: 9,9 Prot: 37,0 HC: 61,8	Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho Fruta da época Kcal: 463 Lip: 10,9 Prot: 25,81 HC: 40,3	
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.

ALERGÉNICOS - 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-Alpico; 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.