

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa		1 Sopa de legumes 7V;12V	2 Creme de curgete 7V;12V	3 Sopa de espinafres 7V;12V	4 Sopa de couve-flôr 7V;12V
Prato		Ratatui guisado com ervilhas, batata, cenoura, ervilhas e cogumelos 12V	Estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho 12V Arroz Branco 12V	Empadão de lentilhas com feijão verde salteado 6;7;12V	Massinha com curgete, cenoura, ervilhas, grão-de-bico e coentros 1;6V;10V;12V
Sobremesa		Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 488 Lip: 7,5 Prot: 21,8 HC: 69,7	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 689 Lip: 11,4 Prot: 28,1 HC: 77,8	Pepino, tomate e milho Fruta da época Kcal: 548 Lip: 8,9 Prot: 19,7 HC: 87,4	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 506,17 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 nabijas 7V;12V	11 Creme de cenoura 7V;12V
Prato	Favas estufadas com cenoura e feijão verde 12V Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Arroz de feijão catarino, milho, cogumelos, couve e cenoura 12V Pepino, couve roxa e tomate	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa 12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	Chili de soja 6;1V;8V;11V;12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa	Massa espiral com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês 1;6V;10V;12V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 494 Lip: 7,0 Prot: 31,1 HC: 66,8	Fruta da época Kcal: 343,9 Lip: 5,9 Prot: 15,4 HC: 49,4	Fruta da época Kcal: 473 Lip: 7,3 Prot: 17,4 HC: 72,8	Fruta da época Kcal: 563 Lip: 11,6 Prot: 25,4 HC: 71,1	Fruta da época Kcal: 566,1 Lip: 8,9 Prot: 22,1 HC: 89,1
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 de vegetais estufadas com ervilhas 6;1V;2V;3V;4V;7V;12V;14V Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) 12V Arroz de açafraão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Massa espiral estufada com cenoura, ervilha e feijão verde 1;6V;10V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Salada de feijão frade, batata, cenoura e curgete 12V Alface, tomate e milho	Ratatui guisado com ervilhas, massa e cogumelos 1;6V;10V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 457 Lip: 7,3 Prot: 16,3 HC: 66,0	Fruta da época Kcal: 538 Lip: 11,4 Prot: 18,4 HC: 47,1	Fruta da época Kcal: 490 Lip: 7,3 Prot: 18,8 HC: 73,7	Fruta da época Kcal: 631 Lip: 15,1 Prot: 25,1 HC: 103,5	Fruta da época Kcal: 462 Lip: 7,4 Prot: 19,5 HC: 67,0
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	Arroz de favas com cenoura 12V Alface, tomate e cenoura ralada	Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola) 1;6V;10V;12V Pepino, milho e couve roxa	Salada de batata, cenoura, feijão verde, milho, ervilha, cebola e salsa 12V Alface, cenoura ralada e pepino	Lentilhas guisadas com cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e tomate	Massa espiral com feijão catarino estufado, milho e cenoura 1;6V;10V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 553 Lip: 7,2 Prot: 21,0 HC: 56,9	Fruta da época Kcal: 549 Lip: 9,7 Prot: 20,8 HC: 85,1	Fruta da época Kcal: 495 Lip: 7,4 Prot: 18,4 HC: 76,0	Fruta da época Kcal: 601 Lip: 11,9 Prot: 19,1 HC: 67,2	Fruta da época Kcal: 484 Lip: 7,9 Prot: 16,1 HC: 77,2
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	Soja estufada com legumes (cenoura e couve) 6;1V;8V;11V;12V Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, couve coração e cenoura 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	Massa espiral, brócolos, beringela e ervilhas 1;6V;10V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Curgete estufada com feijão 12V Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho	
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 522 Lip: 7,4 Prot: 32,0 HC: 67,0	Fruta da época Kcal: 451 Lip: 8,2 Prot: 18,0 HC: 67,8	Fruta da época Kcal: 516 Lip: 8,1 Prot: 21,1 HC: 75,1	Fruta da época Kcal: 669 Lip: 12,1 Prot: 28,5 HC: 79,9	

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-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.