

	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 bovino estufadas 1;3;6;12;7V Massa espiral cozida 1;6V;10V	Lombinhos de pescada no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V Arroz de açafão 1V;10V;12V	Frango estufado com cenoura e feijão verde 12V Massa esparguete cozida 1;6V;10V	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo 3;4;12V	Rancho de frango (grão-de-bico, macarronete, frango, couve, cenoura) 1;6V;10V;12V
Sobremesa	Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 585 Lip: 22,2 Prot: 23,9 HC: 61,6	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Leite creme 7 Kcal: 380 Lip: 11,1 Prot: 18,2 HC: 8,6	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 528 Lip: 9,7 Prot: 37,6 HC: 64,2	Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 754 Lip: 27,2 Prot: 41,2 HC: 92,1	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 517 Lip: 11,0 Prot: 33,3 HC: 63,7
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	Empadão de arroz de atum 4;12V	Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e couve coração 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V	Red-fish no forno 4;12V Batata, cenoura, ervilhas e milho cozidos 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: 586 Lip: 16,9 Prot: 27,8 HC: 41,9	Pepino, milho e couve roxa Fruta da época Kcal: 566,0 Lip: 11,6 Prot: 42,2 HC: 65,9	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: 424 Lip: 9,9 Prot: 31,3 HC: 48,0
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	Esparguete à bolonhesa 1;6V;10V;12V	Bacalhau com ovo, grão-de-bico, couve coração e cenoura salteadas 3;4;12V	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V	Filete de abrótea no forno com tomilho e alecrim 4;12V Arroz de tomate 12V	Jardineira de carne de porco com batata, cenoura e feijão verde 12V
Sobremesa	Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 463 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V Kcal: 473 Lip: 13,3 Prot: 28,4 HC: 44,1	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 514 Lip: 9,9 Prot: 37,0 HC: 61,8	Couve roxa, tomate e milho Fruta da época Kcal: 463 Lip: 10,9 Prot: 25,81 HC: 40,3	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 509,4 Lip: 10,8 Prot: 33,2 HC: 60,6
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	Cavala estufada 4;12V Arroz branco 12V Alface, tomate e cenoura ralada	Tirinhas de porco salteadas com cogumelos, alho francês, curgete e brócolos 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Pepino, couve roxa e tomate	Migas de paloco estufadas 4;12V Batata, milho e feijão verde 12V Alface, tomate e milho	Frango estufado com grão-de-bico e couve 12V Massa macarronete cozida 1;6V;10V Alface, beterraba e couve roxa	Salmão gratinado no forno 4;12V Arroz Branco 12V Milho, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 570,0 Lip: 18,0 Prot: 26,8 HC: 41,5	Fruta da época Kcal: 537 Lip: 11,9 Prot: 36,8 HC: 62,1	Fruta da época Kcal: 295,3 Lip: 7,1 Prot: 9,4 HC: 45,3	Fruta da época Kcal: 560,0 Lip: 10,9 Prot: 41,0 HC: 66,1	Leite creme 7 Kcal: 717,2 Lip: 36,1 Prot: 33,7 HC: 32,1
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.

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.