

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	2 Creme de curgete 7V;12V	3 Sopa de brócolos 7V;12V	4 Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V	5 Sopa de nabijas 7V;12V	6 Creme de cenoura 7V;12V
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura 4;12V Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Arroz de pato 12V Pepino, couve roxa e tomate	Salmão no forno com alecrim 4;12V Batata assada 12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	Chili de carne de vaca 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa	Escamudo estufado com coentros 4;12V Massa macarronete cozida 1;6V;10V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 529,0 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Fruta da época Kcal: 896 Lip: 52,3 Prot: 29,7 HC: 43,3	Fruta da época Kcal: 277 Lip: 10,2 Prot: 26,4 HC: 40,6	Fruta da época Kcal: 693 Lip: 14,0 Prot: 39,1 HC: 63,9	Fruta da época Kcal: 423,8 Lip: 8,2 Prot: 27,2 HC: 55,1
Sopa	9 Creme de abóbora 7V;12V	10 Sopa de ervilhas 7V;12V	11 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V	12 Sopa de couve coração 7V;12V	13 Sopa Camponesa 7V;12V
Prato	Almôndegas estufadas 1;3;6;12;7V Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino	Abrótea no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V Arroz de açafraão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Tiras de frango com molho de cogumelos 7;12V Massa esparguete cozida 1;6V;10V Alface, beterraba e cenoura ralada	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo 3;4;12V Alface, tomate e milho	Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e couve coração 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 585 Lip: 22,2 Prot: 23,9 HC: 61,6	Leite creme 7 Kcal: 400 Lip: 10,2 Prot: 26,5 HC: 19,8	Fruta da época Kcal: 670 Lip: 25,7 Prot: 39,2 HC: 62,2	Fruta da época Kcal: 754 Lip: 27,2 Prot: 41,2 HC: 92,1	Fruta da época Kcal: 517 Lip: 11,0 Prot: 33,3 HC: 63,7
Sopa	16 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	17 Sopa de brócolos 7V;12V	18 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	19 Sopa de alface 7V;12V	20 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato	Empadão de arroz de atum 4;12V Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 586 Lip: 16,9 Prot: 27,8 HC: 41,9	Rancho de frango (grão-de-bico, macarronete, frango, couve, cenoura) 1;6V;10V;12V Pepino, milho e couve roxa Fruta da época Kcal: 566,0 Lip: 11,6 Prot: 42,2HC: 65,9	Red-fish no forno 4;12V 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	Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V Arroz branco 12V Alface, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 535 Lip: 13,7 Prot: 29,6 HC: 46,4	Massa cotovelinhos de peixe (pescada) com salsa e brócolos salteados 1;4;6V;10V;12V Milho, couve roxa e tomate Pudim 7 Kcal: 431 Lip: 10,1 Prot: 31,5 HC: 48,9
Sopa	23 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	24 Sopa de couve lombarda 7V;12V	25	26 Creme de feijão verde 7V;12V	27 Sopa de espinafres com grão-de-bico 7V;12V
Prato	Esparguete à bolonhesa 1;6V;10V;12V Alface, tomate e pepino	Bacalhau com grão-de-bico com couve coração e cenoura salteadas 4;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	FERIADO DIA DE NATAL	Barrinhas de pescada no forno 1;4;14;2V;3V;6V;7V;12V Arroz de cenoura 12V Alface, tomate e milho	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, beterraba e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 463 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2	Fruta da época Kcal: 391 Lip: 8,2 Prot: 20,8 HC: 42,8		Fruta da época Kcal: 319,0 Lip: 3,3 Prot: 9,8 HC: 57,3	Fruta da época Kcal: 532 Lip: 9,9 Prot: 38,0 HC: 64,4
Sopa	30 Creme de ervilhas 7V;12V	31 Sopa de espinafres 7V;12V			
Prato	Cavala estufada 4;12V Arroz branco 12V Alface, tomate e cenoura ralada	Peito de peru salteado com cogumelos, alho francês, curgete e brócolos 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Pepino, couve roxa e tomate			
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 570,0 Lip: 18,0 Prot: 26,8 HC: 41,5	Fruta da época Kcal: 489,0 Lip: 8,4 Prot: 32,7 HC: 62,1			
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 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.