

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa		1 Sopa de nabijas 7V;12V	2 Creme de curgete 7V;12V	3 Caldo verde (com chouriço) 1;6;3V;7V;9V;12V	4 Creme de cenoura 7V;12V
Prato		Migas de paloco com batata, cenoura, ervilha, ovo e salsa 3;4;12V	Feijoadá (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) 6;12V Arroz branco 6;12V	Red-fish no forno com alecrim 4;6;12V Massa macarronete cozida 1;6;10V	Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) 6;12V
Sobremesa		Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 531 Lip: 8,6 Prot: 42,4 HC: 61,2	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 664 Lip: 15,7 Prot: 42,4 HC: 58,5	Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 404 Lip: 9,4 Prot: 27,5 HC: 48,02	Cenoura ralada, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 461 Lip: 9,1 Prot: 35,6 HC: 52,4
Sopa	7 Creme de curgete 7V;12V	8 Sopa de ervilhas 7V;12V	9 Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V	10 Sopa de nabijas 7V;12V	11 Sopa de alho francês 7V;12V
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura 4;6;12V Esparguete cozida 1;6;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V Arroz branco 6;12V Pepino, couve roxa e tomate	Salmão no forno com alecrim 4;6;12V Batata assada 6;12V Alface, tomate e pepino	Chili de carne de vaca 6;12V Arroz branco 6;12V Alface, beterraba e couve roxa	Escumado estufado com coentros 4;6;12V Massa macarronete cozida 1;6;10V Cenoura ralada, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 372 Lip: 4,2 Prot: 24,2 HC: 54,7	Fruta da época Kcal: 421,7 Lip: 59,0 Prot: 28,2 HC: 46,9	Gelatina de origem vegetal 12;1V;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: 494 Lip: 9,3 Prot: 37,0 HC: 57,4
Sopa	14 Sopa de alho francês e ervilhas 7V; 12V	15 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	16 Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	17 Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	18 Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V
Prato	Almôndegas de bovino estufadas 1;3;6;12;7V Massa espiral cozida 1;6;10V Alface, tomate e pepino	Pescada cozida 4;12V Batata cozida 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Peito de frango salteado com cogumelos, tomilho e limão 6;12V Arroz de branco 6;12V Alface, beterraba e couve roxa	Abrotoa no forno com ervas de Provence 4;6;12V Batata cozida 12V Alface, tomate e cenoura ralada	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;6;10V Alface, beterraba e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 429 Lip: 4,5 Prot: 26,9 HC: 62,4	Fruta da época Kcal: 456 Lip: 3,5 Prot: 29,9 HC: 63,0	Fruta da época Kcal: 623 Lip: 12,1 Prot: 31,4 HC: 37,7	Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V Kcal: 298 Lip: 6,9 Prot: 18,8 HC: 34,3	Fruta da época Kcal: 591 Lip: 12,0 Prot: 35,6 HC: 70,4
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 feijão verde 7V;12V
Prato	Empadão de arroz de atum 4;6;12V Alface, tomate e cenoura ralada	Febras de porco estufadas 6;12V Massa espiral cozida 1;6;10V Alface, beterraba e couve roxa	Red-fish no forno 4;6;12V Batata, ervilhas e couve-flôr cozidas 12V Alface, cenoura ralada e pepino	Arroz de pato 6;12V Alface, beterraba e tomate	Massa cotovelinhos de peixe (pescada) com salsa e brócolos salteados 1;4;6;10V;12V Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 586 Lip: 16,9 Prot: 27,8 HC: 41,9	Fruta da época Kcal: 463 Lip: 10,9 Prot: 49,0 HC: 45,2	Fruta da época Kcal: 457 Lip: 6,8 Prot: 29,5 HC: 59,4	Fruta da época Kcal: 896 Lip: 52,3 Prot: 29,7 HC: 43,3	Pudim 7 Kcal: 381 Lip: 9,6 Prot: 30,3 HC: 40,0
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	Esparguete à bolonhesa 1;6;10V;12V Alface, tomate e pepino	Bacalhau com ovo, grão-de-bico, couve coração e cenoura salteadas 3;4;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim 6;12V Massa espiral cozida 1;6;10V Alface, beterraba e cenoura ralada	Filete de abrotoa no forno com tomilho e alecrim 4;6;12V Arroz de tomate 6;12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 463 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2	Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V Kcal: 473 Lip: 13,3 Prot: 28,4 HC: 44,1	Fruta da época Kcal: 514 Lip: 9,9 Prot: 37,0 HC: 61,8	Fruta da época Kcal: 448 Lip: 11,1 Prot: 26,2 HC: 36,5	
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.

ALERGENIOS - Lista de alergénios 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-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.