

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa		1 Sopa de nabiças 7V;12V	2 Creme de curgete 7V;12V	3 Caldo verde (sem chouriço) 7V;12V	4 Creme de cenoura 7V;12V
Prato		Ratatui de ervilhas guisado com batata e cogumelos 6;12V	Chili de soja 6;1V;8V;11V;12V	Lentilhas refogadas com alho francês, cogumelos e cenoura e massa macarronete 1;6;10V;12V	Favas estufadas com cenoura, feijão verde e batata 6;12V
Sobremesa		Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 460 Lip: 6,7 Prot: 20,5 HC: 65,8	Arroz branco 6;12V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 638 Lip: 9,7 Prot: 31,0 HC: 67,4	Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 487 Lip: 8,4 Prot: 20,6 HC: 74,8	Cenoura ralada, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 757,84 Lip: 7,7 Prot: 48,8 HC: 101,2
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 nabiças 7V;12V	11 Sopa de alho francês 7V;12V
Prato	Bolonhesa de soja 6;1V;8V;11V;12V Massa esparguete cozida 1;6;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Lentilhas guisadas com cenoura 6;12V Arroz branco 6;12V Pepino, couve roxa e tomate	Salada de ervilhas, batata, cenoura, cebola e salsa 12V Alface, tomate e pepino	Estufado de feijão vermelho, couve lombarda e cenoura 6;12V Arroz branco 6;12V Alface, beterraba e couve roxa	Grão-de-bico, cenoura e massa macarronete estufados com couve coração cozida 1;6;10V;12V Cenoura ralada, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 777 Lip: 8,3 Prot: 47,0 HC: 106,2	Fruta da época Kcal: 682 Lip: 12,7 Prot: 21,4 HC: 60,0	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 362 Lip: 6,8 Prot: 15,8 HC: 52,7	Fruta da época Kcal: 795 Lip: 12,0 Prot: 32,7 HC: 72,9	Fruta da época Kcal: 526 Lip: 8,4 Prot: 22,1 HC: 82,2
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	Croquetes de espinafres 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V Massa espiral cozida 1;6;10V Alface, tomate e pepino	Salada de feijão frade e batata cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados 6;12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Lentilhas em tomateda com arroz, curgete e alho francês 6;12V Alface, beterraba e couve roxa	Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) 1;6;3V;12V Alface, tomate e cenoura ralada	Massa macarronete com grão-de-bico, cenoura, cogumelos e couve coração estufados 1;6;10V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 500,0 Lip: 11,5 Prot: 12,8 HC: 78,2	Fruta da época Kcal: 651,0 Lip: 15,7 Prot: 29,9 HC: 101,3	Fruta da época Kcal: 543 Lip: 8,0 Prot: 20,3 HC: 87,2	Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 216 Lip: 6,7 Prot: 10,5 HC: 32,7	Fruta da época Kcal: 505 Lip: 10,2 Prot: 20,9 HC: 90,3
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	Arroz de favas com cenoura 6;12V Alface, tomate e cenoura ralada	Ratatui guisado com ervilhas, massa espiral e cogumelos 1;6;10V;12V Alface, beterraba e couve roxa	Salada de ervilhas, batata, cenoura, feijão verde, couve-flôr, cebola e salsa 12V Alface, cenoura ralada e pepino	Lentilhas guisadas com cenoura 6;12V Arroz branco 6;12V Alface, beterraba e tomate	Massa cotovelinhos com feijão catarino estufado e cenoura 1;6;10V Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 553 Lip: 7,2 Prot: 21,0 HC: 56,9	Fruta da época Kcal: 471 Lip: 7,6 Prot: 21,3 HC: 65,7	Fruta da época Kcal: 492 Lip: 7,4 Prot: 18,5 HC: 74,7	Fruta da época Kcal: 601 Lip: 11,9 Prot: 19,1 HC: 67,2	Fruta da época Kcal: 441 Lip: 7,6 Prot: 15,1 HC: 69,1
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;6;10V Alface, tomate e pepino	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, couve coração e cenoura 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Massa espiral, brócolos, beringela e ervilhas 1;6;10V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Curgete estufada com feijão 6;12V Arroz de tomate 6;12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 522 Lip: 7,4 Prot: 32,0 HC: 67,0	Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V 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: 654 Lip: 12,3 Prot: 28,9 HC: 76,1	

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.