

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	2 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	3 Sopa de couve lombarda 7V;12V	4 Sopa de espinafres 7V;12V	5 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	6 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Prato	Esparguete à bolonhesa 1;6V;10V;12V Alface, tomate e pepino	Pescada cozida 4;12V Batata cozida 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal	Perna de frango no fono com limão, tomilho e alecrim 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, beterraba e cenoura ralada	Abrótea no forno com tomilho e alecrim 4;12V Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho	Jardineira de carne de porco com batata, cenoura e feijão verde 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 463,0 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2	Fruta da época 12;1V;3V;6V;7V;8V Kcal:320,9 Lip: 3,7 Prot: 36,3 HC: 39,5	Fruta da época Kcal:514,0 Lip: 9,9 Prot: 37,0 HC: 61,8	Fruta da época Kcal:510,5 Lip: 11,0 Prot: 29,1 HC: 44,3	Fruta da época Kcal:509,4 Lip: 10,8 Prot: 33,2 HC: 60,6
Sopa	9 Creme de ervilhas 7V;12V	10 Sopa de couve lombarda 7V;12V	11	12 Creme de curgete 7V;12V	13 Sopa de couve branca 7V;12V
Prato	Filete de cavala em cebolada 4;12V Arroz de milho 12V Alface, tomate e cenoura ralada	Peito de peru salteado com cogumelos, alho francês, curgete e brócolos 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Tomate, pepino e couve roxa	FERIADO	Bolonhesa de atum 4;12V Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Frango estufado com grão-de-bico e couve 12V Arroz branco 12V Alface, beterraba e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 683,7 Lip: 22,7 Prot: 28,72 HC: 34,2	Fruta da época Kcal: 489,0 Lip: 8,4 Prot: 32,7 HC: 62,1		Fruta da época Kcal: 529,0 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Fruta da época Kcal: 567,7 Lip: 13,8 Prot: 38,8 HC: 46,3
Sopa	16 Creme de cenoura 7V; 12V	17 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	18 Sopa de feijão 7V;12V	19 Sopa de feijão verde 7V;12V	20 Sopa de alface 7V;12V
Prato	Almôndegas estufadas 1;6;12 Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino	Pescada assada no forno com cebolinho 4;12V Batata, brócolos e couve-flôr cozidos 12V Alface, milho e tomate	Ovos mexidos com cogumelos e salsa 3;12V Arroz de ervilhas 12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Red-fish no forno com ervas provençe 4;12V Batata cozida 12V Pepino, tomate e milho	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;6V;10V;12V Alface, couve roxa e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 510,7 Lip: 22,06 Prot: 22,6 HC: 52,6	Fruta da época Kcal: 495,7 Lip: 11,7 Prot: 33,5 HC: 65,5	Fruta da época Kcal: 472,2 Lip: 15,4 Prot: 20,2 HC: 34,2	Gelado de leite 7 Kcal: 501,1 Lip: 15,3 Prot: 28,9 HC: 59,8	Fruta da época Kcal: 501,3 Lip: 11,8 Prot: 33,21 HC: 61,7
Sopa	23 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	24 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	25 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	26 Creme de alho francês 7V;12V	27 Sopa de brócolos 7V;12V
Prato	Barrinhas de pescada no forno 1;4;14;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V Arroz de cenoura 12V Alface, tomate e milho	Febrs de porco estufadas 12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Pepino, couve roxa e beterraba	Migas de paloco à Gomes de Sá (com batata, ovo cozidos, salsa e azeitonas) 3;4;12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	Peru salteado com cogumelos, tomilho e limão 12V Esparguete cozida 1;6V;10V Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	Bacalhau escamudo com grão-de-bico com couve coração e cenoura salteadas 4;12V Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 365,4 Lip: 7,1 Prot: 9,2 HC: 42,1	Fruta da época Kcal: 494,6 Lip: 10,7 Prot: 29,6 HC: 61,5	Fruta da época Kcal: 419,3 Lip: 11,9 Prot: 25,3 HC: 40,4	Fruta da época Kcal: 450,0 Lip: 9,0 Prot: 30,4 HC: 56,7	Fruta da época Kcal: 441,0 Lip: 8,9 Prot: 23,2 HC: 52,5
Sopa	30 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V				
Prato	Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e beterraba				
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 429,0 Lip: 4,5 Prot: 26,9 HC: 62,4				
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 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.