

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	2 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V Soja estufada com legumes (cenoura e couve) 6;1V;8V;11V;12V	3 Sopa de couve lombarda 7V;12V Caldeirada de feijão e batata com tomate, curgete e pimento 12V	4 Sopa de espinafres 7V;12V Massa espiral, brócolos, beringela e ervilhas 1;6V;10V;12V	5 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V Curgete estufada com feijão 12V	6 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V Jardineira de feijão e legumes (feijão verde, cenoura, ervilhas e batatas) 12V
Prato	Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	Alface, beterraba e cenoura ralada	Arroz de tomate 12V Couve roxa, tomate e milho	Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 522,0 Lip: 7,4 Prot: 32,0 HC: 67,0	Fruta da época Kcal: 514,9 Lip: 6,8 Prot: 25,1 HC: 77,6	Fruta da época Kcal: 516,0 Lip: 8,1 Prot: 21,1 HC: 75,1	Fruta da época Kcal: 669,0 Lip: 12,1 Prot: 28,5 HC: 79,9	Fruta da época Kcal: 426,9 Lip: 6,8 Prot: 15,1 HC: 66,1
Sopa	9 Creme de ervilhas 7V;12V Arroz de favas com couve lombarda e alho francês 12V	10 Sopa de couve lombarda 7V;12V Massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos 1;6V;10V;12V	11 FERIADO	12 Creme de curgete 7V;12V Bolonhesa de soja 6;1V;8V;11V;12V	13 Sopa de couve branca 7V;12V Arroz de feijão branco e couve coração 12V
Prato	Alface, tomate e cenoura ralada	Tomate, pepino e couve roxa		Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, beterraba e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 579,5 Lip: 7,6 Prot: 23,6 HC: 62,8	Fruta da época Kcal: 639,0 Lip: 8,4 Prot: 32,4 HC: 94,2		Fruta da época Kcal: 464,2 Lip: 6,9 Prot: 30,9 HC: 63,4	Fruta da época Kcal: 418,5 Lip: 6,6 Prot: 12,1 HC: 44,4
Sopa	16 Creme de cenoura 7V; 12V Almôndegas de vegetais estufadas com ervilhas 6;1V;2V;3V;4V;7V;12V;14V	17 Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V Salada de batata e feijão-frade cozidos com cebola e salsa, brócolos e cenoura salteados 12V	18 Sopa de feijão 7V;12V Ervilhas estufadas com cogumelos 12V	19 Sopa de feijão verde 7V;12V Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e alho francês) 1;6V;10V;12V	20 Sopa de alface 7V;12V Massa espiral estufada com cenoura, ervilhas e couve-flôr 1;6V;10V;12V
Prato	Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino	Alface, milho e tomate	Arroz branco 12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Pepino, tomate e milho	Alface, couve roxa e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época Kcal:382,5 Lip:7,1 Prot:15,0 HC:57,0	Fruta da época Kcal: 702,5 Lip: 16,5 Prot: 32,0 HC: 109,2	Fruta da época Kcal: 511,6 Lip: 11,2 Prot: 20,0 HC: 42,4	Fruta da época Kcal: 312,0 Lip: 7,1 Prot: 10,4 HC: 46,2	Fruta da época Kcal: 437,5 Lip: 7,1 Prot: 17,9 HC: 67,2
Sopa	23 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V	24 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V Favas estufadas com cenoura 12V	25 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V Salada de batata, grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e azeitonas 12V	26 Creme de alho francês 7V;12V Feijão vermelho estufado 12V	27 Sopa de brócolos 7V;12V Salada de batata, grão-de-bico, cebola, couve coração e cenoura 12V
Prato	Massa espiral cozida 1;6V;10V	Massa espiral cozida 1;6V;10V	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e azeitonas 12V	Esparguete cozida 1;6V;10V	Esparguete cozida 1;6V;10V
Sobremesa	Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 558,1 Lip: 8,3 Prot: 22,2 HC: 57,7	Pepino, couve roxa e beterraba Fruta da época Kcal: 504,7 Lip: 7,8 Prot: 20,4 HC: 77,4	Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V Kcal: 429,5 Lip: 8,9 Prot: 18,4 HC: 64,2	Curgete, alho francês e ervilhas salteadas Fruta da época Kcal: 582,9 Lip: 8,8 Prot: 28,5 HC: 87,3	Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos Fruta da época Kcal: 514,8 Lip: 9,5 Prot: 20,5 HC: 80,9
Sopa	30 Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V Hamburguer de quinoa no forno 1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V				
Prato	Massa espiral cozida 1;6V;10V				
Sobremesa	Alface, tomate e beterraba Fruta da época Kcal: 492 Lip: 6,9 Prot: 23,4 HC: 73,6				

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

ALÉRGENIOS - Lista de alérgénios 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.