

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	3 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) <b>7V;12V</b>	4 Sopa de couve coração e cenoura <b>7V;12V</b>	5	6 Creme de alho francês <b>7V;12V</b>	7 Sopa de brócolos <b>7V;12V</b>
<b>Prato</b>	Favas estufadas com cenoura <b>12V</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b> Alface, tomate e milho	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos <b>12V</b> Pepino, couve Roxa e beterraba	FERIADO	Feijão vermelho estufado <b>12V</b> Esparguete cozida <b>1;3V</b> Curgete, alho Francês e ervilhas salteadas	Caldeirada de feijão e batata com tomate, curgete e pimento <b>12V</b> Cenoura, feijão Verde e brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época <b>Kcal: 372 Lip: 7,4 Prot: 10,3 HC: 60,3</b>	Fruta da época <b>Kcal: 580 Lip: 7,8 Prot: 20,7 HC: 60,8</b>		Fruta da época <b>Kcal: 621 Lip: 8,9 Prot: 29,0 HC: 92,9</b>	Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b> <b>Kcal: 524,2 Lip: 7,5 Prot: 26,7, HC: 77,1</b>
<b>Sopa</b>	10 Creme alho francês e ervilhas <b>7V; 12V</b> Hamburguer de quinoa no forno <b>1;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b> Alface, tomate e beterraba	11 Sopa de legumes <b>7V;12V</b> Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa <b>12V</b> Couve roxa, cenoura ralada e pepino	12 Creme de curgete <b>7V;12V</b> Estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho <b>12V</b> Arroz Branco <b>12V</b> Alface, beterraba e cenoura ralada	13 Sopa de espinafres <b>7V;12V</b> Empadão de lentilhas com feijão verde salteado <b>6;7;12V</b> Pepino, tomate e milho	14 Sopa de couve-flôr <b>7V;12V</b> Massinha com curgete, cenoura, ervilhas, grão-de-bico e coentros <b>1;3V;12V</b> Couve roxa, cenoura ralada e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época <b>Kcal: 492 Lip: 6,9 Prot: 23,4 HC: 73,6</b>	Fruta da época <b>Kcal: 484 Lip: 7,2 Prot: 19,9 HC: 71,7</b>	Fruta da época <b>Kcal: 689 Lip: 11,4 Prot: 28,1 HC: 77,8</b>	Fruta da época <b>Kcal: 548 Lip: 8,9 Prot: 19,7 HC: 87,4</b>	Fruta da época <b>Kcal: 506,1 Lip: 9,6 Prot: 37,3 HC: 61,0</b>
<b>Sopa</b>	17 Creme de curgete <b>7V;12V</b> Bolonesa de soja <b>6;1V;8V;11V;12V</b>	18 Sopa de brócolos <b>7V;12V</b> Favas estufadas com cenoura e feijão verde <b>12V</b> Arroz de cenoura <b>12V</b> Pepino, couve roxa e tomate	19 Sopa de couve coração E grão-de-bico <b>7V;12V</b> Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos <b>12V</b> Alface, tomate e pepino	20 Sopa de nabiças <b>7V;12V</b> Arroz de feijão catarino, milho, cogumelos, couve e cenoura <b>12V</b> Alface, beterraba e couve roxa	21 Creme de cenoura <b>7V;12V</b> Massa espiral com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês <b>1;3V;12V</b> Milho, couve roxa e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época <b>Kcal: 494 Lip: 7,0 Prot: 31,1 HC: 66,8</b>	Fruta da época <b>Kcal: 423 Lip: 10,6 Prot: 10,1 HC: 44,8</b>	Fruta da época <b>Kcal: 477 Lip: 7,6 Prot: 19,3 HC: 70,8</b>	Fruta da época <b>Kcal: 484 Lip: 6,9 Prot: 16,2 HC: 51,6</b>	Fruta da época <b>Kcal: 566,1 Lip: 8,9 Prot: 22,1 HC: 89,1</b>
<b>Sopa</b>	24 Creme de abóbora <b>7V;12V</b> Almôndegas de vegetais estufadas com ervilhas <b>6;1V;2V;3V;4V;7V;12V;14V</b>	25 Sopa de espinafres <b>7V;12V</b> Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) <b>12V</b> Arroz de açafrão <b>1V;10V;12V</b> Couve roxa, cenoura ralada e pepino	26 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho Francês) <b>7V;12V</b> Salada de batata, feijão verde, milho, feijão frade, cebola e salsa <b>12V</b> Alface, beterraba e cenoura ralada	27 Sopa de couve coração <b>7V;12V</b> Empadão de arroz e soja <b>6;1V;8V;11V;12V</b> Alface, tomate e milho	28 Sopa de Couve lombarda e feijão branco <b>7V;12V</b> Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola) <b>1;3V;12V</b> Couve Roxa, cenoura ralada e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época <b>Kcal: 457 Lip: 7,3 Prot: 16,3 HC: 66,0</b>	Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b> <b>Kcal: 549 Lip: 11,8 Prot: 19,2 HC: 48,1</b>	Fruta da época <b>Kcal: 628 Lip: 14,8 Prot: 25,9 HC: 102,2</b>	Fruta da época <b>Kcal: 571 Lip: 9,1 Prot: 32,1 HC: 55,7</b>	Fruta da época <b>Kcal: 572,1 Lip: 9,1 Prot: 21,6 HC: 90,0</b>
<b>Sopa</b>	31 Creme de alho francês e abóbora <b>7V;12V</b> Arroz de favas com cenoura <b>12V</b> Alface, tomate e cenoura ralada	1	2 Creme de curgete e feijão branco <b>7V;12V</b> Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos <b>12V</b> Alface, couve roxa e pepino	3 Sopa de alface <b>7V;12V</b> Lentilhas guisadas com cenoura <b>12V</b> Arroz Branco <b>12V</b> Alface, beterraba e tomate	4 Sopa de couve coração <b>7V;12V</b> Massa espiral com feijão catarino estufado, milho e cenoura <b>1;3V;12V</b> Milho, couve roxa e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época <b>Kcal: 437,0 Lip: 6,5 Prot: 10,3 HC: 44,6</b>	FERIADO	Fruta da época <b>Kcal: 557 Lip: 7,1 Prot: 21,5 HC: 60,0</b>	Fruta da época <b>Kcal: 588 Lip: 11,9 Prot: 18,8 HC: 65,0</b>	Fruta da época <b>Kcal: 438,8 Lip: 7,5 Prot: 11,2 HC: 73,3</b>

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.