

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	1	2	3	4	5
		Creme de ervilhas 7V;12V	Sopa de couve lombarda 7V;12V	Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	Sopa de curgete e cenoura 7V;12V
	FERIADO DIA DO TRABALHADOR				
Prato		Barrinhas de pescada no forno 1;4;14;2V;3V;6V;7V;12V	Peito de peru salteado com cogumelos, alho francês, curgete e brócolos 12V	Pescada estufada 4;12V	Frango estufado com grão-de-bico e couve 12V
Sobremesa		Arroz de tomate 12V Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 507,0 Lip: 10,8 Prot: 15,1 HC: 61,5	Massa espiral cozida 1;3V Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 489,0 Lip: 8,4 Prot: 32,7 HC: 62,1	Batata, milho e feijão verde 12V Alface, tomate e milho Leite creme 7V Kcal: 317,0 Lip: 7,3 Prot: 10,0 HC: 47,2	Massa macarronete cozida 1;3V Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 560,0 Lip: 10,9 Prot: 41,0 HC: 66,1
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
Sopa	8	9	10	11	12
	Creme de cenoura 7V;12V	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V	Sopa de feijão verde 7V;12V	Sopa de alface 7V;12V
Prato	Esparguete à bolonhesa 1;3V;12V	Red-fish no forno com cebolinho 4;12V	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida 1;3V	Pescada gratinada com ervas de Provence 4;12V	Peru salteado com cogumelos, tomilho e limão 12V
Sobremesa	Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 441,0 Lip: 11,2 Prot: 26,1 HC: 54,2	Batata cozida 12V Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos Fruta da época Kcal: 485,0 Lip: 9,7 Prot: 29,9 HC: 61,8	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 591,0 Lip: 12,0 Prot: 35,6 HC: 70,4	Arroz Branco 12V Pepino, tomate e milho Pudim 7 Kcal: 644,0 Lip: 13,6 Prot: 24,54 HC: 46,73	Esparguete cozida 1;3V Alface, couve roxa e cenoura ralada Kiwi Kcal: 385,8 Lip: 7,3 Prot: 28,0 HC: 45,9
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
Sopa	15	16	17	18	19
	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	Creme de alho francês 7V;12V	Sopa de brócolos 7V;12V
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e salsa 3;12V	Feijoada (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) 12V	Bacalhau escamudo à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, salsa e azeitonas) 3;4;12V	Frango guisado com massa, cenoura e ervilhas 1;3V;12V	Arroz de peixe (salmão, red-fish, pescada) 4;12V
Sobremesa	Massa espiral cozida 1;3V Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 446,0 Lip: 12,5 Prot: 9,3 HC: 58,1	Arroz Branco 12V Pepino, couve roxa e beterraba Fruta da época Kcal: 673,0 Lip: 16,0 Prot: 43,1 HC: 59,0	Alface, tomate e pepino Arroz doce 3,7 Kcal: 730,2 Lip: 16,5 Prot: 45,0 HC: 68,4	Curgete, alho francês e ervilhas salteadas Fruta da época Kcal: 572,0 Lip: 11,2 Prot: 40,8 HC: 67,1	Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos Fruta da época Kcal: 569,1 Lip: 14,4 Prot: 32,7 HC: 42,5
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 tangerina
Sopa	22	23	24	25	26
	Creme alho francês e ervilhas 7V; 12V	Caldo Verde 1;3V;6V;7V;9V;12V	Creme de curgete 7V;12V	Sopa de espinafres 7V;12V	Sopa de couve-flôr 7V;12V
Sobremesa	Almôndegas no forno 12V Arroz de milho 12V Alface, tomate e beterraba Fruta da época Kcal: 814,0 Lip: 26,9 Prot: 28,9 HC: 51,0	Cavala com batata, cenoura, ervilhas e salsa 4;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 535,0 Lip: 18,1 Prot: 30,4 HC: 77,9	Febras de porco estufadas 12V Arroz de cenoura 12V Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 531,0 Lip: 14,2 Prot: 28,3 HC: 45,7	Pescada estufada com alecrim e tomilho 4;12V Batata cozida 12V e feijão verde salteado Pepino, tomate e milho Fruta da época Kcal: 467,0 Lip: 7,3 Prot: 28,6 HC: 64,3	Frango no forno 12V Arroz de cenoura 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V Kcal: 459,8 Lip: 12,8 Prot: 35,2 HC: 26,4
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
Sopa	29	30	31		
	Creme de curgete 7V;12V	Sopa de espinafres 7V;12V	Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V		
Sobremesa	Atum de tomataada com cenoura 4;12V Massa 1;3V Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 529,0 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Perna de peru estufada com ervilhas e couve coração 12V Arroz de cenoura 12V Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 578,0 Lip: 12,6 Prot: 40,5 HC: 47,5	Migas de paloco com batata, cenoura, ervilhas, ovo e salsa 3;4;12V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 536,0 Lip: 12,4 Prot: 31,3 HC: 66,3		
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	Amêndoa 8 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.

ALÉRGICOS - 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.