

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa				1 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) <b>7V;12V</b>	2 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) <b>7V;12V</b>
Prato				Abrótea com tomilho e alecrim <b>4;12V</b> Arroz de tomate <b>12V</b> Couve roxa, tomate e milho	Jardineira de carne de porco com batata, cenoura e feijão verde <b>12V</b> Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa				Fruta da época <b>Kcal: 574,4 Lip: 12,4 Prot: 31,2 HC: 54,0</b>	Fruta da época <b>Kcal:509,4 Lip: 10,8 Prot: 33,2 HC: 60,6</b>
Sopa	5 Creme de ervilhas <b>7V;12V</b>	6 Sopa de couve lombarda <b>7V;12V</b>	7 Creme de alho francês e grão-de-bico <b>7V;12V</b>	8 Sopa de curgete e cenoura <b>7V;12V</b>	9 Sopa de couve branca <b>7V;12V</b>
Prato	Cavala em cebolada <b>4;12V</b> Arroz de milho <b>12V</b> Alface, tomate e cenoura ralada	Peito de peru salteado com cogumelos, alho francês, curgete e brócolos <b>12V</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b> Pepino, couve roxa e tomate	Pescada estufada <b>4;12V</b> Batata, milho e feijão verde <b>12V</b> Alface, tomate e milho	Frango estufado com grão-de-bico e couve <b>12V</b> Massa macarronete cozida <b>1;3V</b> Alface, beterraba e couve roxa	Salmão no forno <b>4;12V</b> Arroz branco <b>12V</b> Milho, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época <b>Kcal: 697 Lip: 22,7 Prot: 28,7 HC: 34,1</b>	Fruta da época <b>Kcal: 489,0 Lip: 8,4 Prot: 32,7 HC: 62,1</b>	Leite creme <b>7V</b> <b>Kcal: 444 Lip: 10,6 Prot: 28,6 HC: 45,7</b>	Fruta da época <b>Kcal: 560,0 Lip: 10,9 Prot: 41,0 HC: 66,1</b>	Fruta da época <b>Kcal: 793,6 Lip: 36,2 Prot: 34,5 HC: 48,4</b>
Sopa	12 Creme de cenoura <b>7V;12V</b>	13	14 Sopa de espinafres e grão-de-bico <b>7V;12V</b>	15 Sopa de feijão verde <b>7V;12V</b>	16 Creme de couve-flôr e abóbora <b>7V;12V</b>
Prato	Almôndegas estufadas <b>12V</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b> Alface, couve roxa e cenoura ralada	<b>DIA DE CARNAVAL</b>		<i>Red-fish</i> no forno com ervas de Provence <b>4;12V</b> Batata cozida <b>12V</b> Pepino, tomate e milho	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida <b>1;3V</b> Alface, beterraba e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época <b>Kcal: 571 Lip: 25,2 Prot: 22,7 HC: 40,1</b>		Fruta da época <b>Kcal: 475 Lip: 12,5 Prot: 51,7 HC: 61,29</b>	Gelado de leite <b>7</b> <b>Kcal: 495 Lip: 14,8 Prot: 26,1 HC: 59,7</b>	Fruta da época <b>Kcal: 591,0 Lip: 12,0 Prot: 35,6 HC: 70,4</b>
Sopa	19 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) <b>7V;12V</b> Barrinhas de pescada no forno <b>1;4;14;2V;3V;6V;7V;12V</b> Arroz de cenoura <b>12V</b> Alface, tomate e milho	20 Sopa de couve coração e cenoura <b>7V;12V</b> Febras de porco estufadas <b>12V</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b> Pepino, couve roxa e beterraba	21 Sopa de couve lombarda e feijão branco <b>7V;12V</b> Bacalhau escamudo à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, salsa e azeitonas) <b>3;4;12V</b> Alface, tomate e pepino	22 Creme de alho francês <b>7V;12V</b> Peru salteado com cogumelos, tomilho e limão <b>12V</b> Esparguete cozida <b>1;3V</b> Curgete, alho francês e ervilhas salteadas	23 Sopa de brócolos <b>7V;12V</b> Maruca cozida <b>4;12V</b> Batata cozida <b>12V</b> Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época <b>Kcal: 319,0 Lip: 3,3 Prot: 9,8 HC: 57,3</b>	Fruta da época <b>Kcal: 541,0 Lip: 14,5 Prot: 29,0 HC: 46,3</b>	Gelatina de origem vegetal <b>12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V</b> <b>Kcal: 559 Lip: 12,7 Prot: 38,1 HC: 41,2</b>	Fruta da época <b>Kcal: 487 Lip: 9,0 Prot: 31,0 HC: 62,5</b>	Fruta da época <b>Kcal: 377 Lip: 2,7 Prot: 28,6 HC: 52,5</b>
Sopa	26 Creme alho francês e ervilhas <b>7V; 12V</b>	27 Caldo verde <b>7V;12V</b>	28 Creme de curgete <b>7V;12V</b>	29 Sopa de espinafres <b>7V;12V</b>	
Prato	Hambúrguer de aves no forno <b>1;6;3V;7V;12V</b> Massa espiral cozida <b>1;3V</b> Alface, tomate e beterraba	Migas de paloco com batata, cenoura, ervilha, ovo e salsa <b>3;4;12V</b> Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Feijoada (carne de vaca, porco e frango com couve lombarda, cenoura e feijão vermelho) Arroz branco <b>12V</b> Alface, beterraba e cenoura ralada	Abrótea estufada com alecrim e tomilho <b>4;12V</b> Batata cozida e feijão verde salteado <b>12V</b> Pepino, tomate e milho	
Sobremesa	Fruta da época <b>Kcal: 429,0 Lip: 4,5 Prot: 26,9 HC: 62,4</b>	Pudim <b>7</b> <b>Kcal: 499,0 Lip: 12,7 Prot: 31,1 HC: 59,6</b>	Fruta da época <b>Kcal: 664,0 Lip: 15,7 Prot: 42,4 HC: 58,5</b>	Fruta da época <b>Kcal: 438 Lip: 7,2 Prot: 28,1 HC: 58,5</b>	
LANCHE	Pão de mistura <b>1</b> com creme vegetal de barrar <b>6V;7V</b> e iogurte líquido de aromas <b>7</b>	Pão de mistura <b>1</b> com queijo flamengo <b>3; 7</b> e pacote de leite simples <b>7</b>	Bolacha Maria (DI) <b>1; 6; 7; 12; 8V; 11V</b> , iogurte sólido de aromas <b>7</b> e fruta	Pão de mistura <b>1</b> com creme vegetal de barrar <b>6V;7V</b> e pacote de leite simples <b>7</b>	Bolacha Maria (DI) <b>1; 6; 7; 12; 8V; 11V</b> , iogurte sólido de aromas <b>7</b> e fruta

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.