

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa					1 Sopa de espinafres 7V;12V
Prato					Abrótea estufada com alecrim e tomilho 4;12V Batata cozida e feijão verde salteado Pepino, tomate e milho
Sobremesa					Fruta da época Kcal: 438 Lip: 7,2 Prot: 28,1 HC: 58,5
Sopa	4 Creme de curgete 7V;12V	5 Sopa de nabiças 7V;12V	6 Sopa de couve coração E grão-de-bico 7V;12V	7 Sopa de brócolos 7V;12V	8 Creme de cenoura 7V;12V
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura 4;12V Esparguete cozida 1;3V Alface, tomate e cenoura ralada	Cozido de carnes (frango e porco) à Portuguesa com couve e cenoura 12V Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa	Pescada no forno com alecrim 4;12V Batata assada 12V Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Chilli de carne de vaca 12V Arroz branco 12V Pepino, couve roxa e tomate	Red-fish estufada com coentros 4;12V Massa macarronete cozida 1;3V Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 529 Lip: 16,9 Prot: 27,3 HC: 60,3	Fruta da época Kcal: 687 Lip: 13,8 Prot: 37,8 HC: 64,9	Fruta da época Kcal: 515 Lip: 11,6 Prot: 30,0 HC: 41,4	Fruta da época Kcal: 541 Lip: 13,8 Prot: 30,9 HC: 45,6	Fruta da época Kcal: 446 Lip: 6,9 Prot: 27,5 HC: 62,3
Sopa	11 Creme de abóbora 7V;12V	12 Sopa de espinafres 7V;12V	13 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho Francês) 7V;12V	14 Sopa de Couve lombarda e feijão branco 7V;12V	15 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato	Almôndegas estufadas 12V Massa cotovelo cozida 1;3V Alface, tomate e pepino	Abrótea no forno com cebolinho 4;1V;10V;12V Arroz de açafraão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Massa de aves (frango, peru, massa, cenoura, feijão verde) 1;3V;12V Alface, beterraba e cenoura ralada	Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas e couve coração 12V Massa espiral cozida 1;3V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo 3;4;12V Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 585 Lip: 22,2 Prot: 23,9 HC: 61,6	Leite creme 7 Kcal: 413 Lip: 10,3 Prot: 27,3 HC: 20,8	Fruta da época Kcal: 651 Lip: 11,2 Prot: 65,1 HC: 64,2	Fruta da época Kcal: 553 Lip: 11,0 Prot: 33,8 HC: 69,5	Fruta da época Kcal: 754 Lip: 27,2 Prot: 41,2 HC: 92,1
Sopa	18 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	19 Sopa de feijão verde 7V;12V	20 Sopa de espinafres 7V;12V	21 Sopa de couve-flôr 7V;12V	22 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V
Prato	Esparguete à bolonhesa 1;3V;12V Alface, tomate e pepino	Pescada no forno com ervas de Provençe 4;12V Arroz de feijão catarino 12V Pepino, tomate e milho	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim 12V Massa espiral cozida 1;3V Alface, beterraba e cenoura ralada	Hambúrguer de aves no forno com batata frita pála-pála 1;6;3V;7V;12V Arroz Branco 12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Bacalhau escamudo estufado com tomilho e alecrim 4;12V Batata cozida 12V Couve roxa, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 463 Lip: 11,3 Prot: 26,5 HC: 54,2	Fruta da época Kcal: 425 Lip: 9,2 Prot: 19,8 HC: 43,2	Fruta da época Kcal: 514 Lip: 9,9 Prot: 37,0 HC: 61,8	Pudim 7 Kcal: 701,9 Lip: 21,0 Prot: 32,0 HC: 39,7	Fruta da época Kcal: 407 Lip: 6,6 Prot: 25,6 HC: 55,6
Sopa	25 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	26 Sopa de brócolos 7V;12V	27 Sopa de alface 7V;12V	28 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	29
Prato	Empadão de arroz de cavala 4;12V Alface, tomate e cenoura ralada	Rancho de frango (grão-de-bico, macarronete, frango, couve, cenoura) 1;3V;12V Couve Roxa, cenoura ralada e pepino	Arroz de pato 12V Alface, beterraba e tomate	Red-fish no forno 4;12V Batata, cenoura, ervilhas e milho cozidos 12V Alface, couve roxa e pepino	
Sobremesa	Fruta da época Kcal: 586 Lip: 16,9 Prot: 27,8 HC: 41,9	Fruta da época Kcal: 578 Lip: 11,2 Prot: 42,4 HC: 67,4	Fruta da época Kcal: 896 Lip: 52,3 Prot: 29,7 HC: 43,3	Fruta da época Kcal: 486 Lip: 6,8 Prot: 31,1 HC: 65,9	
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

FERIADO

SEXTA-FEIRA SANTA

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 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.