

2 a 5 de dezembro

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa à lavrador (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

Prato: Calamares/ caprichos do mar com massa lacinhos e salada de cenoura, pepino e tomate ^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – ananás

Lanche da Manhã: Pão com queijo de barrar e fruta | **Lanche da Tarde:** Bolacha maria e iogurte

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de alho francês (curgete, alho francês, abóbora, nabo, cebola e cenoura)

Prato: Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino ¹²

Sobremesa: Fruta – maçã

Lanche da Manhã: Bolacha de água e sal e leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo e fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cebola, curgete e cenoura)

Prato: Bolonhesa de soja/lentilhas (soja/ lentilhas, tomate, cenoura e esparguete) salada de cenoura e couve roxa ^{1,4,7,12}

Sobremesa: Fruta /Gelatina^{1,7}

Lanche da Manhã: Pão com queijo e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com manteiga e iogurte

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora e feijão-verde (abóbora, curgete, feijão-verde, cebola, cenoura e nabo)

Prato: Frango estufado com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e couve roxa¹²

Sobremesa: Fruta - ananás

Lanche da Manhã: Pão com manteiga e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo de barrar e iogurte

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda							Segunda						
Terça	319	46,58	8,1	7,5	1,3	2,2	Terça	387,0	56,6	10,1	8,5	1,3	2,6
Quarta	388	41	22	11	1	2,4	Quarta	428	48	24	11	2	2,7
Quinta	372	38	17	12	1	1,6	Quinta	444	46	17	15	1	1,8
Sexta	339	42	19	10	2	3,4	Sexta	379	49	21	10	2	3,6

Informação de alergénicos: 1-Cereais que contenham glúten e produtos à base destes cereais; 2-Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3-Ovos, produtos à base de ovos; 4-Peixe e produtos à base de peixe; 5-Amendois e produtos à base de amendoins; 6-Soja e produtos à base de soja; 7-Leite e produtos com lactose; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos. Será disponibilizado pão e água em todas as refeições. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.