



## 15 a 19 de dezembro

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de grão com espinafres (batata, grão-de-bico, espinafres, alho francês e cenoura)

**Prato:** Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas e salada de milho e tomate <sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – banana

**Lanche da Manhã:** Bolacha Maria e Leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo de barrar e fruta

### TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão branco e cebola)

**Prato:** Bifanas de porco estufadas com molho de tomatada com massa espiral e brócolos e cenoura cozidos <sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – tangerina

**Lanche da Manhã:** Pão com queijo e Fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com chocolate e iogurte

### QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Canja (frango, pevide)

**Prato:** Peixe vermelho assado no forno com arroz branco com salada de pepino, cenoura e tomate <sup>1,4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta/ gelatina<sup>1,3,7</sup>

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

### QUINTA-FEIRA

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

**Prato:** Bolonhesa de atum (esparguete, atum, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3,4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – maçã

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

### SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de abóbora (cenoura, abóbora, cebola e batata)

**Prato:** Frango assado no forno com batata assada e salteado de couve branca, alho francês e cenoura <sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – aletria<sup>1,3,7</sup>

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	301	45,78	12,0	2,7	0,0	1,6	Segunda	341,0	53,8	13,0	2,7	0,0	1,8
Terça	356	35	22	10	2	2,2	Terça	397	42	23	12	2	2,4
Quarta	369	46	18	9	1	2,1	Quarta	408	54	20	9	1	2,4
Quinta	413	40	20,0	16,0	2,0	2,4	Quinta	461,0	45,0	23,0	18,0	3,0	2,6
Sexta	410	33	25,0	15,0	1,0	2,3	Sexta	455,0	40,0	27,0	17,0	1,0	2,6

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-Peixeis 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.