



29 de setembro e 3 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve branca (batata, abóbora, couve branca, cenoura e cebola)

Prato: Pernas de frango estufadas com massa e salada de alface, pepino e beterraba^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – clementina

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de legumes e feijão (cenoura, feijão, cebola, alho francês, abóbora, batata)

Prato: Lombinhos de pescada com cenoura no forno e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) e salada de cenoura e milho^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta/ salada de fruta

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Feijoada (carne de porco, feijão branco, couve lombarda, cenoura) e arroz e salada de cenoura e couve roxa^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Lanche da Manhã: Bolacha maria e Leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo e fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, alho)

Prato: Peixe estufado (abrótea com curgete) e massa de lacinhos e salada de pepino e tomate^{4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Lanche da Manhã: Pão com queijo e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com doce/marmelada e iogurte

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola e couve branca)

Prato: Rojões estufados com batata corada e salteado de milho, pimento e espinafres¹²

Sobremesa: Fruta - kiwi

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

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	338	35	22,0	7,0	1,0	2,2	Segunda	381,0	42,0	25,0	8,0	1,0	2,4
Terça	376,5	44,28	21,515	7,665	1	1,94	Terça	408,5	48,28	24,515	8,665	1	2,14
Quarta	386	48	19	8	1	2,3	Quarta	455	57	24	9	1	2,8
Quinta	288	36	18	4	0	1,9	Quinta	338	43	23	5	0	2,3
Sexta	374	27	12	8	1	1,5	Sexta	397	27	13	8	1	1,5

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.