



6 a 10 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

Prato: Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de pepino, tomate e cebola ^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta – maçã

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

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Ranchinho (massa, carne de porco, grão-de-bico, tomate e cenoura) e salada de pepino, couve roxa e cenoura ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Pescada assada no forno com batata assada com salada de alface, milho e tomate ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres (batata, espinafres, abóbora, cenoura, cebola, alho)

Prato: Massa de frango (frango, massa, tomate, cenoura) e salada de cenoura e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – pêssago/ nectarina

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Empadão de arroz de atum (atum, arroz, tomate, cebola) com salada de alface e cenoura ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – Gelatina ^{1,7}

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	399	54,6	13,4	9,3	1,5	2,5	Segunda	432,0	61,6	14,4	9,3	1,5	2,7
Terça	318	30	16	10	1	1,7	Terça	369	35	20	12	1	1,9
Quarta	384	48,78	19,015	7,665	1	2,24	Quarta	433	56,78	22,015	8,665	1	2,64
Quinta	321	29	23	7	1	2,1	Quinta	368	35	28	8	1	2,2
Sexta	435	40	25	16	1	2,7	Sexta	505	53	28	17	1	3,1

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.