

13 a 17 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada, tomate, cenoura e esparguete) e salteado de couve-flor e feijão-verde ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola e alho)

Prato: Paloco/ bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo, paloco e cebola) com salada de pepino, tomate ^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Frango estufado à jardineira (frango, ervilhas) com arroz de cenoura e salada de tomate, cenoura e beterraba ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

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

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Salada quente de massa de atum (massa, atum, ervilhas, cenoura) com salada de alface, cebola e milho ^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta/ mousse de chocolate ^{3,7}

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Peru assado com batata assada e salada de alface, cebola e milho ^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	326	34	18	9	2	1,6	Segunda	365	41	20	10	2	1,8
Terça	337	35,78	24,015	4,665	4	2,84	Terça	371	65,78	28,015	4,665	4	3,24
Quarta	326,5	29,5	19,5	10	2	1,4	Quarta	348,5	30,5	20,5	11	2	1,5
Quinta	408	43	19,2	10,3	6,1	2,1	Quinta	437	47	21,2	11,3	6,1	2,2
Sexta	409	36	22	16	3	2,9	Sexta	442	41	24	17	4	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-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-Alpo e produtos à base de alpo; 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.