



20 a 24 de outubro

SEGUNDA-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 – nêspira

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

TERÇA-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 pepino¹²

Sobremesa: Fruta – maçã

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

QUARTA-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 – pera

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

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Pescada estufada com batata cozida com salada de alface, tomate e milho^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta/ Gelatina^{1,7}

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	319	46,58	8,1	7,5	1,3	2,2	Segunda	387,0	56,6	10,1	8,5	1,3	2,6
Terça	388	41	22	11	1	2,4	Terça	428	48	24	11	2	2,7
Quarta	372	38	17	12	1	1,6	Quarta	444	46	17	15	1	1,8
Quinta	339	42	19	10	2	3,4	Quinta	379	49	21	10	2	3,6
Sexta	374	46,78	22,015	8,665	1	1,94	Sexta	404	49,78	24,015	8,665	1	2,14

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.