



27 a 31 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Hambúrguer de aves grelhado/ forno com arroz de cenoura e salada de alface e pepino ^{1,3,6, 12}

Sobremesa: Fruta – maçã

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

Prato: Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão-de-bico, ovo, cebola, salsa) e batata cozida com salada de milho, tomate e pimento ^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Massa à lavrador (porco, frango, couve lombarda, massa, feijão, tomate) e salada de pepino, cenoura e alface ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana (Batata, cenoura, couve branca, ervilha, alho, cebola)

Prato: Pescada estufada com batata assada e salada de cenoura e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Arroz de frango (frango, arroz, cenoura, couve branca) e salada de milho e couve-roxa ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	349	35	25	9	3	1,8	Segunda	382	42	26	9	3	2
Terça	334	38,78	19,015	5,665	4	2,64	Terça	354	43,78	23,015	9,665	1	3,04
Quarta	347	36	19	10	1	1,7	Quarta	416	42	24	12	1	2,1
Quinta	369	40	20	11	1	2,7	Quinta	411	45	23	12	2	3
Sexta	361	36,78	19,015	10,665	1	2,04	Sexta	415	43,78	23,015	11,665	2	2,44

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.