



3 a 7 de novembro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão com espinafres (batata, grão-de-bico, espinafres, alho francês e cenoura)

Prato: Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas e salada de milho e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – banana

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão branco e cebola)

Prato: Bifanas de porco estufadas com molho de tomatada com massa espiral e brócolos e cenoura cozidos ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – tangerina

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

QUARTA-FEIRA

Sopa: Canja (frango, pevide)

Prato: Peixe vermelho assado no forno com arroz branco com salada de pepino, cenoura e tomate ^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta/ gelatina^{1,3,7}

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

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Frango assado no forno com batata assada e salteado de couve branca, alho francês e cenoura ¹²

Sobremesa: Fruta – maçã cozida

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Bolonhesa de atum (esparquete, atum, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta – pêssago

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	301	45,78	12,0	2,7	0,0	1,6	Segunda	341,0	53,8	13,0	2,7	0,0	1,8
Terça	356	35	22	10	2	2,2	Terça	397	42	23	12	2	2,4
Quarta	369	46	18	9	1	2,1	Quarta	408	54	20	9	1	2,4
Quinta	413	40	20,0	16,0	2,0	2,4	Quinta	461,0	45,0	23,0	18,0	3,0	2,6
Sexta	410	33	25,0	15,0	1,0	2,3	Sexta	455,0	40,0	27,0	17,0	1,0	2,6

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 à base de 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.