



## 16 a 20 de março

### SEGUNDA-FEIRA

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

**Prato:** Bifanas de porco estufadas (porco, tomate) com esparguete e salteado de couve-flor e feijão-verde <sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – pera

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

### TERÇA-FEIRA

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

**Prato:** Atum com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas) com salada de alface, cebola e milho <sup>1,4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – banana

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

### QUARTA-FEIRA

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

**Prato:** Feijoada (frango, porco, feijão, cenoura, couve lombarda) com arroz e salada de tomate, cenoura e beterraba <sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – salada de fruta

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

### QUINTA-FEIRA

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

**Prato:** Pernas de frango estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e milho <sup>1,4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta/ mousse de chocolate <sup>3,7</sup>

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

### SEXTA-FEIRA

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

**Prato:** Peixe vermelho no forno com batata assada e salada de alface, pepino e cebola <sup>4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – laranja

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	351	33	23	10	2	2,2	Segunda	392	40	24	12	2	2,4
Terça	440	38,78	31,015	13,665	1	2,24	Terça	470	42,78	33,015	14,665	1	2,44
Quarta	410,5	52,5	19,5	8	1	2,2	Quarta	479,5	61,5	24,5	9	1	2,7
Quinta	448	51	20,2	13,3	3,9	2,7	Quinta	488,0	56,0	23,2	15,3	4,9	3,0
Sexta	367	39	24	8	1	2,3	Sexta	409	46	27	8	1	2,5

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.