



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-verde¹²

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^{1,4,12}

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^{1,3,12}

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^{1,4,12}

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

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^{4,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

JJ	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-Peixes 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-Aipo e produtos à base de aipo; 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.