



23 a 27 de março

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Lasanha vegetariana (soja/lentilhas, cenoura, tomate, alho francês, massa, queijo) e salada de cenoura, pepino e tomate ^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – banana

Lanche da Manhã: Bolacha água e sal e leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo 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 pepino ¹²

Sobremesa: Fruta – maçã

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

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cebola, curgete e cenoura)

Prato: Salada de massa quente com atum cenoura e ervilhas, com alface, cebola e tomate ^{1,4,7,12}

Sobremesa: Fruta – pera

Lanche da Manhã: Bolacha maria e leite | **Lanche da Tarde:** Pão com doce/ chocolate 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 roxa ¹²

Sobremesa: Fruta - ananás

Lanche da Manhã: Pão com queijo e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com fiambre e gelatina

SEXTA-FEIRA

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

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

Sobremesa: Fruta - Tangerina

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	402	44	18	12	1	1,6	Segunda	456	45	18	14	1	1,8
Terça	388	41	22	11	1	2,4	Terça	428	48	24	11	2	2,7
Quarta	312	30	16	7	3,2	1,9	Quarta	341	34	18	8	3,2	2
Quinta	345	42	23	9	1	2,8	Quinta	387	49	26	9	1	3
Sexta	304	35,78	12,015	7,665	0	2,24	Sexta	349	40,78	15,015	9,665	1	2,54

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.