



5 a 9 de janeiro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada, cenoura, tomate, esparguete) com salada de alface, pepino e tomate ^{1,3 12}

Sobremesa: Fruta – maçã

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

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Pescada estufada (cebola, tomate) com arroz branco e salada de milho, tomate e pimento ^{3,4,12}

Sobremesa: Gelatina/ Fruta

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Frango assado no forno com batata assada e salada de pepino, cenoura e alface¹²

Sobremesa: Fruta – banana

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve-flor (Batata, cenoura, couve flor, alho, cebola)

Prato: Salada de massa com salmão e atum (massa espiral, salmão, atum, cenoura, feijão verde e milho) com alface e cenoura^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Arroz à valenciana (porco, lulas, salsichas, pimento, arroz, cenoura, ervilhas) e salada de milho, cebola e couve-roxa ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	342	38	15	9	2	1,5	Segunda	381	45	17	10	2	1,7
Terça	412	55,78	22,015	8,665	1	2,34	Terça	463	63,78	25,015	8,665	1	2,74
Quarta	423	40	22,0	16,0	2,0	2,4	Quarta	471,0	45,0	25,0	18,0	3,0	2,6
Quinta	376	29	20	14	5,2	1,7	Quinta	443	33	25	18	3,2	1,9
Sexta	355	44,78	22,015	9,665	1	2,84	Sexta	422	52,78	27,015	10,665	1	3,24

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.