



12 a 16 de janeiro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Calamares/ caprichos do mar com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e tomate ^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – banana

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de legumes (batata, abóbora, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Frango estufado à jardineira (frango, ervilhas, cenoura) com esparguete e salada de cenoura, tomate e alface ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – tangerina

Lanche da Manhã: Bolachas 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: Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, feijão verde, cenoura, couve coração) ^{3,4,12}

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

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

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Chilli de vaca (carne de vaca picada, feijão vermelho, tomate, pimento) arroz branco com salada de cenoura e couve roxa¹²

Sobremesa: Fruta – clementina

Lanche da Manhã: Pão com fiambre 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 (esparguete, atum, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - pêssego

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	374	55,58	10,1	8,5	1,3	2,4	Segunda	407,0	62,6	11,1	8,5	1,3	2,6
Terça	377	38	22	10	2	2,1	Terça	433	46	24	12	2	2,4
Quarta	359,5	46	17,5	5	4,2	1,5	Quarta	359,5	46	17,5	5	4,2	1,5
Quinta	403	49,78	17,0	10,7	2,0	2,0	Quinta	455,0	58,8	19,0	10,7	2,0	2,4
Sexta	388	31	24	15	1	2,3	Sexta	433	38	26	17	1	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-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.