



19 a 23 de janeiro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Ovos mexidos com feijão preto e arroz branco e salada de alface, pepino e milho^{1,3,12}

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 legumes e feijão (cenoura, feijão, cebola, alho francês, abóbora, batata)

Prato: Lombinhos de pescada com cenoura no forno e puré de e salada de cenoura e pepino^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta/ salada de fruta

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Peru estufado com massa e salada de cenoura, pepino e couve roxa^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Lanche da Manhã: Bolacha maria e Leite | **Lanche da Tarde:** Pão com doce/ chocolate e fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, alho)

Prato: Empadão de arroz de atum (arroz, atum, tomate) acompanha de couve-flor, pimento e alho francês salteado^{4,12}

Sobremesa: Fruta - kiwi

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola e couve branca)

Prato: Ranchinho (carne de porco, frango, grão-de-bico, cenoura, massa, couve) e salada de alface, pepino e cebola¹²

Sobremesa: Fruta/ Mousse de chocolate^{1,3}

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	275	43,78	7,0	2,7	0,0	1,7	Segunda	315,0	51,8	8,0	2,7	0,0	1,9
Terça	320,5	24,5	16,5	6	1	1,1	Terça	348,5	41,5	21,5	7	1	1,7
Quarta	333	36	18	8	2	2,7	Quarta	374	43	20	9	2	2,9
Quinta	442	41	25	16	1	2,5	Quinta	489	49	27	17	1	2,9
Sexta	404	42	18,2	13,3	3,9	2	Sexta	455	47	22,2	15,3	3,9	2,2

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.