



## 26 a 30 de janeiro

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

**Prato:** Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura e salada de pepino, tomate e cebola  
1,3,4, 12

**Sobremesa:** Fruta – maçã

**Lanche da Manhã:** Bolacha Maria e Leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo e fruta

### TERÇA-FEIRA

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

**Prato:** Massa de frango com feijão (frango, massa, tomate, cenoura, feijão) e salada de cenoura e tomate  
1,3,12

**Sobremesa:** Fruta – laranja

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

### QUARTA-FEIRA

### QUINTA-FEIRA

### SEXTA-FEIRA

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	400	54,6	13,4	9,3	1,5	2,6	Segunda	433,0	61,6	14,4	9,3	1,5	2,8
Terça	346	35	25	7	1	2,1	Terça	393	41	30	8	1	2,2
Quarta							Quarta						
Quinta							Quinta						
Sexta							Sexta						

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-Peixeis 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 rijas; 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.