



## 9 a 13 de fevereiro

### 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 <sup>3,4,12,14</sup>

**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 <sup>12</sup>

**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 <sup>1,4,7,12</sup>

**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 <sup>12</sup>

**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 <sup>1,4,12</sup>

**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.