



15 a 19 de junho

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura, cebola e alho)

Prato: Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e feijão e salada de alface, beterraba e cebola^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta – Maçã

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão com espinafres (batata, espinafres, grão-de-bico, alho francês e cebola)

Prato: Massa penne com carnes brancas e couve branca e salada de couve roxa, cenoura e tomate¹

Sobremesa: Fruta – banana

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de arroz e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com doce/ chocolate e iogurte

QUARTA-FEIRA

Sopa: Canja de galinha (frango, pevide)¹

Prato: Atum com feijão frade (atum, feijão, cebola, ovo e salsa) com arroz e salada de alface, tomate e pepino^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Frango no forno com arroz e salada de milho, tomate e cenoura

Sobremesa: Fruta – kiwi

Lanche da Manhã: fruta e gelatina | **Lanche da Tarde:** Pão com manteiga e iogurte

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Massa de peixe (massa, pimento, tomate, cebola e alho) e salada de alface, cenoura e tomate^{1,4,12}

Sobremesa: clementina

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de milho e leite | **Lanche da Tarde:** Pão com manteiga de amendoim e fruta

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	385	53,6	12,4	9,3	1,5	2,3	Segunda	418,0	60,6	13,4	9,3	1,5	2,5
Terça	332	37	24	6	1	1,6	Terça	366	41	27	7	1	1,9
Quarta	477	49	21	16	2	2,6	Quarta	567	64	26	17	3	3,3
Quinta	428	46,78	21,015	13,665	2	2,34	Quinta	485	54,78	24,015	14,665	2	2,64
Sexta	312	38	12	7	0	2,3	Sexta	357	43	15	9	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-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 rijã; 9-Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamos; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/l; 13 – Tremoço e produtos à base de tremoço; 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.