



22 a 26 de junho

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Omelete de legumes (ovo, cogumelos, pimento, tomate e cenoura) com arroz e salada de alface, beterraba e cenoura^{3,12}

Sobremesa: Fruta – banana

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de ervilhas (batata, ervilhas, cenoura, curgete e alho francês)

Prato: Salada de massa do mar (atum, massa, cenoura e feijão verde) e salada de alface, pepino e couve roxa^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

QUARTA-FEIRA

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Feijoada (carne de porco, frango, couve-lombarda, feijão, tomate, cebola e alho) com arroz e salada de tomate, beterraba e cenoura¹²

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão vermelho (batata, feijão, cenoura, cebola e alho francês)

Prato: Lombinhos de pescada com cenoura e tomate com batata cozida e salada de milho, alface e couve roxa^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta – Maçã

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de nabiças (batata, grelos, cenoura, feijão, cebola e alho)

Prato: Pernas de frango estufadas com arroz e salada de brócolos, cenoura e alface¹²

Sobremesa: kiwi

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	399	46	12	14	3	2,6	Segunda	450	53	14	15	4	3
Terça	392	32	29	12	1	2	Terça	430	37	31	14	1	2,3
Quarta	393	48	21	8	1	2,3	Quarta	462	57	26	9	1	2,8
Quinta	354	42,78	19	6,7	1,0	1,8	Quinta	401	49,8	22	8,7	1	2,1
Sexta	394	45	24	8	1	2,3	Sexta	439	53	27	8	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-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-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.