



13 a 17 de abril

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Fêveras de porco estufadas com molho de tomatada com arroz e salada de milho, pepino e tomate¹²

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 couve-flor (batata, couve-flor, cenoura, cebola e alho)

Prato: Massa primavera de atum (massa, tomate, ervilhas, milho, cenoura e atum) e salada de rúcula, tomate e cenoura^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Frango assado no forno com batata assada e salada de beterraba, tomate e alface¹²

Sobremesa: Fruta – maçã

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 alho francês (curgete, alho francês, abóbora, nabo, cebola e cenoura)

Prato: Pescada estufada com arroz de ervilhas e salada de tomate, couve roxa e milho⁴

Sobremesa: Fruta – kiwi

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Lasanha de carne (carne de vaca picada, tomate, cenoura, cebola, alho, massa e queijo) e salada de alface, couve-roxa e cenoura^{1,7}

Sobremesa: Fruta – laranja

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	442	50,78	23,015	11,665	2	2,84	Segunda	485	58,78	24,015	12,665	2	3,14
Terça	356	36,7	16,725	10,475	0	1,9	Terça	385	40,7	18,725	11,475	0	2
Quarta	440	43	20	16	2,0	2,8	Quarta	488	48,0	23,0	18,0	3,0	3,0
Quinta	387	44,78	24,015	8,665	1	2,34	Quinta	435	51,78	27,015	8,665	1	2,64
Sexta	382	36	21	12	4	2,2	Sexta	387	36	22	12	4	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; 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.