



27 a 30 de abril

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa primavera (batata, abóbora, cenoura, ervilhas, nabo, couve branca e alho)

Prato: Massa à lavrador (carne de porco, carne de vaca, couve-lombarda, massa, feijão, tomate, cebola e alho) e salada de cenoura, couve roxa e alface^{1,12}

Sobremesa: Fruta – Pera

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

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Peixe vermelho no forno com batata assada e salada de alface, pepino e milho^{4,12}

Sobremesa: Fruta – Maçã

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Peru estufado com curgete e esparguete com salada de alface, tomate e couve roxa¹²

Sobremesa: Fruta – clementina

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 abóbora (cenoura, abóbora, cebola e batata)

Prato: Abrótea estufada com curgete e arroz de cenoura e salada de beterraba e cenoura^{4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

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

SEXTA-FEIRA

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	347	38	16	10	1	1,9	Segunda	416	44	21,0	12	1	2,3
Terça	382	41,78	18,015	10,665	0	2,84	Terça	412	46,78	20,015	11,665	1	3,04
Quarta	355	46	14,0	7,0	1,0	2,4	Quarta	397,0	54,0	16,0	7,0	1,0	2,7
Quinta	315	43	17	5	0	2,2	Quinta	364	50	22	5	0	2,6
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-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.