



18 a 22 de maio

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Massa de frango com feijão e salada de milho, couve roxa e cenoura^{1,12}

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de legumes com feijão branco (batata, alho francês, feijão, cenoura e cebola)

Prato: Empadão de atum (atum, tomate, cebola e alho) com arroz e salada de tomate, pepino e couve roxa^{4,12}

Sobremesa: Fruta – Ananás | Abacaxi

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de arroz 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: Perna de peru assada com arroz de tomate e feijão e salada de alface, cebola e tomate¹²

Sobremesa: Fruta – banana

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve branca com cenoura ripada (couve branca, cenoura, batata, curgete, cebola e alho)

Prato: Pescada no forno com batata assada e salada de cenoura e milho^{4,12}

Sobremesa: Fruta – clementina

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho francês e cenoura (batata, cenoura, alho francês, nabo e cebola)

Prato: Chilli de vaca (carne picada, feijão e tomate) com arroz e salada de tomate, alface e milho¹²

Sobremesa: Fruta – pera

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

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	385,5	47,28	25,515	7,665	1	2,24	Segunda	432,5	52,28	30,515	8,665	1	2,34
Terça	448	42	26	16	1	2,7	Terça	495	50	28	17	1	3,1
Quarta	409	42	20	13	3	2,7	Quarta	448	49	22	13	3	2,9
Quinta	390	44,78	19,015	10,665	1	2,64	Quinta	430	49,78	22,015	12,665	2	2,94
Sexta	418	49,78	18,015	10,665	2	2,24	Sexta	470	58,78	20,015	10,665	2	2,64

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 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.