



1 a 5 de junho

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de legumes (batata, abóbora, cenoura, alho francês, couve branca e cebola)

Prato: Arroz à valenciana (frango, salsichas, lulas, arroz, ervilhas, cenoura) e salada de alface, tomate e beterraba^{1,4,12}

Sobremesa: Mousse de chocolate^{3,7}

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve-lombarda e feijão branco (couve-lombarda, batata, cenoura, feijão, cebola, alho)

Prato: Frango estufado à jardineira (frango, ervilhas, cenoura) com esparguete e salada de cenoura, tomate e alface¹²

Sobremesa: Fruta – Banana

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batata, cebola, alho, salsa) e salada de cenoura, alface e couve roxa^{3,4}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa à lavrador (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

Prato: Salmão/Pescada no forno com batata assada e salada de tomate, alface e pepino^{4,12}

Sobremesa: Fruta – kiwi

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	448	53	23,2	11,3	3,9	2,4	Segunda	515	61	28,2	12,3	3,9	2,8
Terça	389	42	22	10	2	2,2	Terça	445	50	24	12	2	2,5
Quarta	323	34	22	4	4	3	Quarta	357	64	26,0	4	4	3,4
Quinta							Quinta						
Sexta	454	39	17	21	2	2,4	Sexta	540	44	23	25	1	2,9

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.