



8 a 12 de junho

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Hambúrguer de aves grelhado com esparguete e salada de alface, tomate e pimento^{1,1}

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

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

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

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

Sobremesa: Fruta – Kiwi

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

| Jl | Kcal | HC | Prot | Líp. | AGSat | Sal | EB | Kcal | HC | Prot | Líp. | AGSat | Sal |
|---------|------|-------|--------|--------|-------|------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Segunda | 355 | 46 | 14,0 | 7,0 | 1,0 | 2,4 | Segunda | 397,0 | 54,0 | 16,0 | 7,0 | 1,0 | 2,7 |
| Terça | 382 | 41,78 | 18,015 | 10,665 | 0 | 2,84 | Terça | 412 | 46,78 | 20,015 | 11,665 | 1 | 3,04 |
| Quarta | | | | | | | Quarta | | | | | | |
| Quinta | 315 | 43 | 17 | 5 | 0 | 2,2 | Quinta | 364 | 50 | 22 | 5 | 0 | 2,6 |
| Sexta | 362 | 35 | 28 | 8 | 3 | 1,9 | Sexta | 396 | 42 | 29 | 9 | 3 | 2,1 |

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.