



28 de setembro e 2 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve branca (batata, abóbora, couve branca, cenoura e cebola)

Prato: Omelete de legumes (ovo, cogumelos, pimento) com massa e salada de alface, pepino e beterraba^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – clementina

Lanche da Manhã: Bolacha Água e sal¹ e leite⁷ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com queijo⁷ e fruta

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Lombinhos de pescada com cenoura no forno e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) e salada de cenoura e milho^{4,12}

Sobremesa: Fruta/ salada de fruta

Lanche da Manhã: Bolacha maria^{1,3} e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com manteiga de amendoim⁵ e iogurte⁷

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Massa à lavrador (carne de porco, frango, feijão, couve lombarda, cenoura, massa) e salada de cenoura e couve roxa^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Lanche da Manhã: 3 tostas integrais¹ e leite⁷ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com queijo⁷ fundido e fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, alho)

Prato: Arroz de peixe (pescada, arroz, tomate) e salada de pepino e tomate^{4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Lanche da Manhã: 2 bolachas de arroz e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com doce/marmelada e iogurte⁷

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Frango estufado à jardineira (frango, ervilhas, cenoura) com esparguete e salteado de pimento e espinafres^{1,3,2}

Sobremesa: Fruta - kiwi

Lanche da Manhã: 2 bolachas de milho e leite⁷ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com manteiga⁷ e fruta

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	355	35	12,0	13,0	3,0	2,6	Segunda	404,0	41,0	14,0	15,0	4,0	2,9
Terça	376,5	44,28	21,515	7,665	1	1,94	Terça	408,5	48,28	24,515	8,665	1	2,14
Quarta	326	35	15	10	1	1,7	Quarta	395	41	20	12	1	2,1
Quinta	332	43	17	6	0	1,8	Quinta	361	51	22	7	0	1,2
Sexta	395	38	25	11	2	2,3	Sexta	451	46	27	13	2	2,6

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-Alpo e produtos à base de alpo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 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.