



6 a 9 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Calamares/ caprichos no forno com arroz de tomate e salada de pepino, tomate e cebola ^{1,3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – maçã

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de milho e leite⁷ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com queijo⁷ e fruta

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Ranchinho (massa, carne de porco, grão-de-bico, tomate e cenoura) e salada de pepino, couve roxa e cenoura ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

Lanche da Manhã: Bolacha maria^{1,3} e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com manteiga⁷ e iogurte⁷

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Bacalhau à brás (bacalhau/paloco, ovo, batata frita, salsa) com salada de alface, pepino e tomate^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta – pera

Lanche da Manhã: Bolacha de água e sal¹ e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com manteiga⁷ e iogurte⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres (batata, espinafres, abóbora, cenoura, cebola, alho)

Prato: Pernas de frango assadas com massa espiral e salada de cenoura e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – pêsego/ nectarina

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de arroz e fruta | **Lanche da Tarde:** : Pão¹ com manteiga de amendoim⁵ e iogurte⁷

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura com salada de alface e cenoura ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – Gelatina^{1,7}

Lanche da Manhã: 3 Tostas integrais¹ e leite⁷ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com fiambre^{1,6,7} e fruta

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	347	51,8	7,1	7,9	1,3	2,3	Segunda	380,0	58,8	8,1	7,9	1,3	2,5
Terça	318	30	16	10	1	1,7	Terça	369	35	20	12	1	1,9
Quarta	451	39	26	18	4	2,9	Quarta	519	44	30	20	5	3,3
Quinta	321	30	22	7	1	2,2	Quinta	364	37	25	8	1	2,4
Sexta	313	36	16	7	1	2	Sexta	382	48	20	8	1	2,3

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.