



12 a 16 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Ovos mexidos com cogumelos e massa lacinhos com salteado de couve-flor e feijão-verde^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – pera

Lanche da Manhã: Bolacha Maria^{1,3} e leite⁷ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com queijo de barrar⁷ e fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola e alho)

Prato: Empadão de arroz de atum (arroz, atum, tomate, cenoura) com salada de alface, cebola e milho^{4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de arroz e Fruta | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com chocolate^{1,6, 7,8} e iogurte⁷

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Pá de porco assada com massa e salada de tomate, cenoura e beterraba^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

Lanche da Manhã: Bolachas de água e sal¹ e leite⁷ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com queijo⁷ e fruta

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Paloco/ bacalhau a à Gomes de Sá (batata, ovo, paloco e cebola) com salada de pepino, tomate^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta/ mousse de chocolate^{3,7}

Lanche da Manhã: 3 Tostas integrais¹ e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com manteiga⁷ e iogurte⁷

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura e esparguete) e salada de alface, cebola e cenoura^{1,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de milho e leite⁷ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com manteiga de amendoim⁵ e fruta

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	222	34	9	1	0	1,4	Segunda	263	42	10	2	0	1,6
Terça	335	22,78	27,015	12,665	1	1,54	Terça	346	22,78	28,015	13,665	1	1,64
Quarta	365,5	38,5	19,5	10	1	2	Quarta	406,5	45,5	21,5	11	2	2,3
Quinta	390	43	23,2	7,3	6,9	3,1	Quinta	424	73	27,2	7,3	6,9	3,5
Sexta	362	53	16	4	0	1,9	Sexta	427	65	19	5	0	2,2

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 rijá; 9-Aipo e produtos à base de aipo; 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.