

19 a 23 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Salada de massa com atum e salmão (atum, salmão, cenoura, brócolos) e salada de cenoura, pepino e tomate^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Rojões estufados com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino¹²

Sobremesa: Fruta – maçã

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

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cebola, curgete e cenoura)

Prato: Peixe vermelho assada com batata assada salada de milho, alface e couve roxa^{4,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora e feijão-verde (abóbora, curgete, feijão-verde, cebola, cenoura e nabo)

Prato: Feijoada à brasileira (frango e porco, feijão preto, cenoura) com arroz e salada de tomate, pepino e couve roxa¹²

Sobremesa: Fruta - ananás

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Pescada estufada com batata cozida/ puré com salada de alface, tomate e milho^{4,12}

Sobremesa: Fruta/ Gelatina^{1,7}

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	396	31,78	19,015	14,665	5,2	1,84	Segunda	497	38,78	25,015	18,665	3,2	2,24
Terça	348	47	13	8	1	2,2	Terça	389	54	15	8	1	2,4
Quarta	371	41,78	15,015	10,665	0	2,94	Quarta	401	46,78	17,015	11,665	1	3,14
Quinta	352	45	20	9	1	2,7	Quinta	418	53	25	10	1	3,1
Sexta	374	46,78	22,015	8,665	1	1,94	Sexta	404	49,78	24,015	8,665	1	2,14

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-Peixe e produtos à base de peixe; 5-Amendoins 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.