



26 a 30 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Hambúrguer de aves grelhado/ forno com arroz de cenoura e salada de alface e pepino ^{1,3,6, 12}

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 lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

Prato: Salada quente de massa espiral com atum, cenoura e ervilhas com salada de milho, tomate e pimento ^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Frango assado com batata assada e salada de pepino, cenoura e alface¹²

Sobremesa: Fruta – banana

Lanche da Manhã: Bolachas água e sal¹ e leite⁷ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com queijo de barrar⁷ e fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana (Batata, cenoura, couve branca, ervilha, alho, cebola)

Prato: Pescada estufada com arroz de ervilhas e salada de cenoura, cebola e tomate^{4,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Bifanas de porco estufadas com esparguete e salada de milho e couve-roxa ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – pêssego

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	349	35	25	9	3	1,8	Segunda	382	42	26	9	3	2
Terça	334	33,78	18,015	7,665	3,2	2,04	Terça	366	37,78	20,015	8,665	3,2	2,14
Quarta	427	39	23	16	2	2,5	Quarta	475	44	26	18	3	2,7
Quinta	351	40	21	8	1	2,3	Quinta	399	47	24	8	1	2,6
Sexta	384	36,78	22,015	10,665	2	2,54	Sexta	425	43,78	23,015	12,665	2	2,74

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.