



2 a 6 de novembro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão com espinafres (batata, grão-de-bico, espinafres, alho francês e cenoura)

Prato: Douradinhos de peixe no forno e arroz branco com salada de milho, cenoura e tomate ^{1,3,4,7,12}

Sobremesa: Fruta – banana

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão branco e cebola)

Prato: Peru estufado com brócolos e massa lacinhos salada de pepino e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – tangerina

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

QUARTA-FEIRA

Sopa: Canja (frango, pevide) ^{1,3}

Prato: Caldeirada de peixe (mistura de peixes, batata, tomate, pimento) com salada de pepino, cenoura e tomate ^{4,12}

Sobremesa: Fruta/ gelatina^{1,3,7}

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

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Chili de vaca (carne picada, feijão vermelho, tomate) com arroz e salteado de couve branca, alho francês e cenoura ¹²

Sobremesa: Fruta – maçã cozida

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Bolonhesa de atum (esparguete, atum, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

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	452	65,38	17,4	9,9	1,5	2,4	Segunda	488,0	73,4	18,4	9,9	1,5	2,7
Terça	291	35	15	6	1	1,8	Terça	331	42	17	7	1	2
Quarta	339	36	23	10	2	1,4	Quarta	369	39	25	10	2	1,6
Quinta	392	49	18,0	10,0	2,0	1,9	Quinta	444,0	58,0	20,0	10,0	2,0	2,3
Sexta	418,5	35,5	25,5	15,0	1,0	2,3	Sexta	463,5	42,5	27,5	17,0	1,0	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.