



## 9 a 13 de novembro

### SEGUNDA-FEIRA

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

**Prato:** Omelete de legumes (ovo, cogumelos, pimento) com massa e salada de alface, pepino e beterraba<sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – clementina

**Lanche da Manhã:** Bolacha Água e sal<sup>1</sup> e leite<sup>7</sup> | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com queijo<sup>7</sup> e fruta

### TERÇA-FEIRA

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

**Prato:** Lombinhos de pescada com cenoura no forno e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) e salada de cenoura e milho<sup>4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta/ salada de fruta

**Lanche da Manhã:** Bolacha maria<sup>1,3</sup> e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com manteiga de amendoim<sup>5</sup> e iogurte<sup>7</sup>

### QUARTA-FEIRA

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

**Prato:** Massa à lavrador (carne de porco, frango, feijão, couve lombarda, cenoura, massa) e salada de cenoura e couve roxa<sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - pera

**Lanche da Manhã:** 3 tostas integrais<sup>1</sup> e leite<sup>7</sup> | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com queijo<sup>7</sup> fundido e fruta

### QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, alho)

**Prato:** Arroz de peixe (pescada, arroz, tomate) e salada de pepino e tomate<sup>4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - banana

**Lanche da Manhã:** 2 bolachas de arroz e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com doce/marmelada e iogurte<sup>7</sup>

### SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola e couve branca)

**Prato:** Frango estufado à jardineira (frango, ervilhas, cenoura) com esparguete e salteado de pimento e espinafres<sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - kiwi

**Lanche da Manhã:** 2 bolachas de milho e leite<sup>7</sup> | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com manteiga<sup>7</sup> e fruta

| JI      | Kcal  | HC    | Prot   | Líp.  | AGSat | Sal  | EB      | Kcal  | HC    | Prot   | Líp.  | AGSat | Sal  |
|---------|-------|-------|--------|-------|-------|------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|------|
| Segunda | 355   | 35    | 12,0   | 13,0  | 3,0   | 2,6  | Segunda | 404,0 | 41,0  | 14,0   | 15,0  | 4,0   | 2,9  |
| Terça   | 376,5 | 44,28 | 21,515 | 7,665 | 1     | 1,94 | Terça   | 408,5 | 48,28 | 24,515 | 8,665 | 1     | 2,14 |
| Quarta  | 326   | 35    | 15     | 10    | 1     | 1,7  | Quarta  | 395   | 41    | 20     | 12    | 1     | 2,1  |
| Quinta  | 332   | 43    | 17     | 6     | 0     | 1,8  | Quinta  | 361   | 51    | 22     | 7     | 0     | 1,2  |
| Sexta   | 395   | 38    | 25     | 11    | 2     | 2,3  | Sexta   | 451   | 46    | 27     | 13    | 2     | 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.