



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	Feriado								
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura e nabo								
	Prato	abrótea assada no forno com arroz								
	Vegetariano	grão de bico em tomatada com massa com curgete e alho francês								
	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de cenoura com brócolos								
	Prato	arroz à valenciana (carne de porco e salsichas, frango, ervilhas e cenoura)								
	Vegetariano	empadão de soja (arroz)								
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e couve								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	bacalhau fresco à gomes de sá (com batata, ovo cozido, salsa)								
	Vegetariano	salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola e salsa								
	Salada	pepino, milho e tomate								
	Sobremesa	fruta da época / gelatina								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	à lavrador								
	Prato	febras de porco estufadas com massa								
	Vegetariano	massa com feijão catarino estufado, milho e cenoura								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada								
	Pão	de mistura								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete								
	Prato	rissóis de pescada com arroz primavera								
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de juliana								
	Prato	almondegas estufadas com massa esparguete								
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados								
	Legumes	<u>incorporados:</u> tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época / leite creme								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de curgete e feijão branco								
	Prato	salada de peixe escamudo com batata, cenoura, ervilhas, ovo raspado e salsa								
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde								
	Legumes	<u>incorporados:</u> ervilhas e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de couve lombarda								
	Prato	perna de frango assada com massa espiral salteada e ervilhas, cenoura e feijão verde								
	Vegetariano	feijão vermelho estufado com cenoura, repolho com massa macarronete								
	Legumes	<u>incorporados:</u> ervilhas, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde								
	Prato	pescada no forno com orégãos com arroz								
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz								
	Salada	pepino, milho e brócolos								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve branca com abóbora								
	Prato	nuggets de frango com massa cotovelinhos								
	Vegetariano	seitán estufado com arroz de ervilhas								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	red fish no forno com arroz à primavera								
	Vegetariano	massa de açafão com cogumelos e cenoura								
	Legumes	<i>incorporados</i> : milho, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de espinafres								
	Prato	rancho (pá de porco e frango)								
	Vegetariano	batatas gratinadas com salsa e legumes salteados								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de ervilhas com cenoura								
	Prato	abrótea no forno com arroz de cenoura								
	Vegetariano	salsichas de soja com molho de tomate e arroz								
	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época / pudim								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de cenoura com couve ripada								
	Prato	frango assado com massa espiral (ervilhas, cenoura e couve flor)								
	Vegetariano	tofu estufado com massa								
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilhas, cenoura e couve flor								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortalíça								
	Prato	massa de atum com ovo raspado e legumes salteados								
	Vegetariano	massa com legumes salteados								
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve flor, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de curgete								
	Prato	jardineira de carnes (frango e porco) com arroz								
	Vegetariano	jardineira de soja								
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilhas e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor								
	Prato	peixe escamudo no forno com arroz de feijão								
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época / gelatina								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes								
	Prato	perna de peru assada desfiada com massa salteada								
	Vegetariano	massa com lentilhas estufadas								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora com alface								
	Prato	tesourinhos com arroz de tomate								
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz								
	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida								
	Pão	de mistura								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve flor								
	Prato	rissóis de carne com arroz tricolor (tomate, cenoura e ervilhas)								
	Vegetariano	seitan com arroz tricolor								
	Legumes	<u>incorporados</u> : tomate, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	à lavrador								
	Prato	pescada estufada com arroz de cenoura								
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão								
	Salada	pepino, milho e tomate								
	Sobremesa	fruta da época / mousse de chocolate								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de couve com cenoura ripada								
	Prato	massa à Lavrador (feijão manteiga, cenoura, couve lombarda, porco e frango)								
	Vegetariano	seitan assado com batata assada								
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes								
	Prato	salada de feijão frade com atum, ovo ralado e batata cozida								
	Vegetariano	salada de feijão frade com batata								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de couve flor com cenoura								
	Prato	arroz de aves								
	Vegetariano	estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho e arroz								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.