

Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
SEMANA DO PÃO										
Sopa	6	Pão de centeio	7	Pão de água	8	Pão de alfarroba	9	Pão de mistura	10	Pão de sementes
	Creme de abóbora		Sopa de couve lombarda		Sopa de espinafres		Sopa camponesa (feijão branco, couve lombarda e batata)		Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura)	
Prato	Almôndegas com molho de tomate		Filete de pescada no forno com tomilho		Peru estufado com ervilhas		Maruca no forno		Tortilha de cogumelos e legumes	
	Esparguete		Arroz de ervilhas		Massa espiral		Arroz de cenoura			
Sobremesa	Alface, tomate e pepino		Feijão verde, couve-flôr e cenoura		Pepino, couve roxa e beterraba		Couve-flôr, feijão verde e brócolos cozidos		Tomate, pepino e couve roxa	
	Fruta da época		Gelatina de origem vegetal		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
Sopa	13	Creme de ervilhas	14	Sopa de feijão verde	15	Creme de alho francês e grão-de-bico	16	Sopa de curgete e cenoura	17	Sopa de couve branca
	Arroz de atum		Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim		Pescada estufada com milho e feijão verde		Rancho de carne (carne de porco e frango, grão-de bico, macarronete, cenoura e couve)		Salmão gratinado no forno	
Prato	Ervilhas, cenoura e milho		Massa espiral cozido		Arroz branco		Beterraba, couve roxa e cenoura		Arroz branco	
	Alface, tomate e cenoura ralada		Couve roxa, pepino e beterraba		Alface, tomate e milho		Fruta da época		Brócolos, feijão verde e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Gelatina de origem vegetal		Fruta da época		Fruta da época	
SEMANA DA ÁGUA										
Sopa	20	Água aromatizada com frutos vermelhos	21	Água aromatizada com maçã e canela	22	Água aromatizada com limão e hortelã	23	Água aromatizada com laranja e manjerição	24	Água aromatizada com pepino e limão
	Sopa de brócolos		Creme de cenoura		Sopa de alface		Creme de couve-flôr e abóbora		Sopa de espinafres e grão-de-bico	
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e macedónia de legumes		Febra de porco estufada		Paloco à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo, salsa)		Massa à Lavrador (carne de porco, frango, chouriço de carne, massa, feijão, cenoura, couve)		Calamares no forno	
	Arroz branco		Massa espiral						Arroz de milho	
Sobremesa	Alface, tomate e pepino		Couve roxa, cenoura e beterraba		Alface, tomate e pepino		Feijão verde, couve-flôr e cenoura		Alface, couve roxa e tomate	
	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Gelatina de origem vegetal		Fruta da época	
Sopa	27	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	28	Sopa de couve coração e cenoura	29	Sopa de couve lombarda e feijão branco	30	Creme de curgete	31	Sopa de feijão verde
	Filetes de cavala de cebolada		Frango estufado com grão-de-bico		Medalhões de pescada de no forno com ervas de Provence		Chili de carne		Filetes de escamudo no forno com batata assada e arroz de cenoura	
Prato	Arroz de milho		Massa macarronete cozida		Arroz de curgete		Alface, beterraba e tomate		Milho, couve roxa e tomate	
	Alface, tomate e beterraba		Beterraba, couve roxa e pepino		Tomate, milho e alface		Fruta da época		Fruta da época	
Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Gelatina de origem vegetal		Fruta da época		Fruta da época	

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	SEMANA DO PÃO				
	6 Pão de centeio	7 Pão de água	8 Pão de alfarroba	9 Pão de mistura	10 Pão de sementes
Sopa	Creme de abóbora	Sopa de couve lombarda	Sopa de espinafres	Sopa camponesa (feijão branco, couve lombarda e batata)	Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura)
Prato	Legumes no forno (curgete, cenoura, ervilhas e tomate) Couscous	Arroz de milho e cenoura com feijão frade estufado	Curgete estufada com feijão Massa espiral	Arroz de cogumelos no forno	Batata estufada com brócolos, beringela e ervilhas
Sobremesa	Alface, tomate e pepino Fruta da época	Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidas Gelatina de origem vegetal	Pepino, couve roxa e beterraba Fruta da época	Couve-flôr, feijão verde e brócolos cozidos Fruta da época	Tomate, pepino e couve roxa Fruta da época
Sopa	13 Creme de ervilhas	14 Sopa de feijão verde	15 Creme de alho francês e grão-de-bico	16 Sopa de curgete e cenoura	17 Sopa de couve branca
Prato	Arroz de milho com couve lombarda e alho francês	Massa com cenoura, feijão vermelho, cogumelos e alho francês	Estufado de tomate, milho, batata e feijão verde	Grão-de-bico em tomataada com massa, curgete e alho francês	Arroz de feijão branco e couve coração
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época	Couve roxa, pepino e beterraba Fruta da época	Alface, tomate e milho Gelatina de origem vegetal	Beterraba, couve roxa e cenoura Fruta da época	Brócolos, feijão verde e cenoura Fruta da época
	SEMANA DA ÁGUA				
	20 Água aromatizada com frutos vermelhos	21 Água aromatizada com maçã e canela	22 Água aromatizada com limão e hortelã	23 Água aromatizada com laranja e manjerição	24 Água aromatizada com pepino e limão
Sopa	Sopa de brócolos	Creme de cenoura	Sopa de alface	Creme de couve-flôr e abóbora	Sopa de espinafres e grão-de-bico
Prato	Ervilhas estufadas com cogumelos Arroz branco	Massa de favas com cenoura e milho	Salada de batata e grão-de-bico, cebola e feijão verde	Massa vegetariana (soja, massa, feijão, cenoura, couve)	Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e cenoura)
Sobremesa	Alface, tomate e pepino Fruta da época	Couve roxa, cenoura e beterraba Fruta da época	Alface, tomate e pepino Fruta da época	Feijão verde, couve-flôr e cenoura Gelatina de origem vegetal	Alface, couve roxa e tomate Fruta da época
Sopa	27 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	28 Sopa de couve coração e cenoura	29 Sopa de couve lombarda e feijão branco	30 Creme de curgete	31 Sopa de feijão verde
Prato	Favas estufadas com tomate Arroz de milho	Massa macarronete estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos salteados	Chili de soja	Arroz de cenoura, feijão verde e lentilhas
Sobremesa	Alface, tomate e beterraba Fruta da época	Beterraba, couve roxa e pepino Fruta da época	Tomate, milho e alface Gelatina de origem vegetal	Alface, beterraba e tomate Fruta da época	Milho, couve roxa e tomate Fruta da época

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.