



| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|----------------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|--------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura e massinhas | | | | | | | |
| | Prato | Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) | | | | | | | |
| | Salada | Alface e tomate | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | Lavrador | | | | | | | |
| | Prato | Pá de porco assada com massa salteada | | | | | | | |
| | Salada | Milho, couve roxa e brócolos | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Nabiças | | | | | | | |
| | Prato | Filetes fritos com arroz de tomate | | | | | | | |
| | Salada | Alface, pimento e cenoura | | | | | | | |
| | Sobremesa | Gelado | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês | | | | | | | |
| | Prato | Frango estufado com jardineira de legumes e massa macarronete | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------|---------|--|--|--|--|--|--|--|
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | Feriado | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteína (g) | Sal (g) | |
|----------------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|--------------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera | | | | | | | | |
| | Prato | Esparguete à bolonesa | | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura raspada, alface e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas | | | | | | | | |
| | Prato | Pescada no forno com arroz de milho | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e cebola | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia | | | | | | | | |
| | Prato | Massa de peru | | | | | | | | |
| | Salada | Feijão verde, brócolos e cenoura salteados | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão verde | | | | | | | | |
| | Prato | Rolo de pescada no forno com arroz branco | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura e curgete | | | | | | | | |
| | Prato | Massa de carne à lavrador | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteína (g) | Sal (g) | |
|----------------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|--------------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes | | | | | | | | |
| | Prato | Barrinhas de pescada com legumes (cenoura, curgete e ervilhas) | | | | | | | | |
| | Salada | Milho, alface e cebola | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com couve lombarda | | | | | | | | |
| | Prato | Frango assado com massa de cenoura | | | | | | | | |
| | Salada | Couve roxa, feijão verde e couve lombarda | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve lombarda | | | | | | | | |
| | Prato | Filete de pescada gratinados com alecrim e arroz de cenoura | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês | | | | | | | | |
| | Prato | Bifana estufada com esparguete de feijão vermelho, couve e cenoura aos cubos | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | | | | | | | | |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, milho e cebola | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|----------------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada | | | | | | | | |
| | Prato | Tesourinhos de peixe com arroz de tomate | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de feijão verde | | | | | | | | |
| | Prato | Almôndegas com molho de cogumelos e massa espiral | | | | | | | | |
| | Salada | Couve roxa, cenoura e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres | | | | | | | | |
| | Prato | Pescada cozida com todos | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, pepino e cebola | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Gelatina | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Lavrador | | | | | | | | |
| | Prato | Frango assado com batata pala-pala e arroz | | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura, milho e alface | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve lombarda | | | | | | | | |
| | Prato | Rancho de carnes | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|----------------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais | | | | | | | | |
| | Prato | Massa de atum | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | | | | | | | | |
| | Prato | Jardineira de carnes com arroz | | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas | | | | | | | | |
| | Prato | Pescada dourada com arroz de feijão com couve e cenoura | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | Feriado | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Canja com massinhas ¹ | | | | | | | | |
| | Prato | Nuggets com arroz alegre | | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura raspada | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.