

Semana 2

Segunda-feira	
Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura
Geral	Rolo de carne com esparguete ^{1,3}
Ligeiro	Rolo de carne ao natural esparguete ^{1,3}
Vegetariano	Estufadinho de legumes (ervilhas, alho francês, cenoura, courgete e pimentos) com esparguete ^{1,3}
Salada/legumes	Salada de alface, cenoura e milho ¹²
Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	
Sopa	Creme de ervilhas
Geral	Pescada assada com molho de tomate e batata cozida ⁴
Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴
Vegetariano	Legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) com batata e tofu aos cubos ^{1,3,5,6,8,9,10,11}
Salada/legumes	Macedónia (courgete, cenoura e feijão verde)
Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira	
Sopa	Canja (com massinha pevide) ^{1,3} / Juliana de legumes
Geral	Frango estufado com cenoura e arroz branco
Ligeiro	Bife de frango grelhado com arroz branco
Vegetariano	Legumes assados no forno (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura) com arroz
Salada/legumes	Salada de alface e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira	
Sopa	Sopa de legumes (courgette, alho francês, cenoura e couve lombardo)
Geral	Maruca no forno com ervas aromáticas e batatas coradas ^{3,4}
Ligeiro	Maruca no forno ao natural com batata corada ⁴
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida
Salada/legumes	Cenoura, feijão-verde e nabo
Sobremesa	Fruta da época/ Maçã assada com canela
Sexta-feira	
Sopa	Creme de couve flor
Geral	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão encarnado e couve lombarda) ^{1,3}
Ligeiro	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão ^{1,3}
Vegetariano	Feijão estufado com tomate e couve lombarda e massa ^{1,3}
Salada/legumes	Cenoura e couve lombardo
Sobremesa	Fruta da época

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 – Tremçoço; 14 - Moluscos

Nota: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poder conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.