

Semana 3

Segunda-feira	
Sopa	Sopa de agrião
Geral	Frango assado com esparguete ^{1,3}
Ligeiro	Bife de frango simples com esparguete ^{1,3}
Vegetariano	Massa gratinada com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) ^{1,3,7,10, 11}
Salada/legumes	Salada de alface e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	
Sopa	Sopa de Feijão branco com Abóbora
Geral	Bacalhau à Brás ^{3,4}
Ligeiro	Bacalhau cozido com batata ⁴
Vegetariano	Seitan estufado (fatiado) como molho de tomate e batatinha cozida ^{1,6}
Salada/legumes	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira	
Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)
Geral	Arroz de aves (frango e peru)
Ligeiro	Peru estufado e fatiado ao natural com arroz
Vegetariano	Favas guisadas com arroz, cenoura e espinafres
Salada/legumes	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira	
Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
Geral	Pescada cozida com salada de batata (batata, grão e cenoura) ⁴
Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura e cogumelos)
Salada/legumes	Cenoura e feijão-verde cozido
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}
Sexta-feira	
Sopa	Sopa juliana
Geral	Carne de porco assada com arroz de cenoura
Ligeiro	Bifana grelhada com arroz branco
Vegetariano	Feijão estufado com tomate e cogumelos com arroz branco
Salada/legumes	Salada de alface, cenoura e milho ¹²
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 – Tremço; 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.