

Semana 4

Segunda-feira	
Sopa	Creme de cenoura
Geral	Almôndegas de vaca estufadas com arroz branco
Ligeiro	Almôndegas de vaca estufadas simples com arroz branco
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas com arroz de ervilhas ^{6,10,11}
Salada/legumes	Couve flor e Feijão verde cozido
Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	
Sopa	Sopa de feijão verde
Geral	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,3}
Ligeiro	Pescada cozida com batata ⁴
Vegetariano	Grão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) e batata cozida
Salada/legumes	Salada de alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme ⁷
Quarta-feira	
Sopa	Caldo verde ¹
Geral	Lombo de porco estufado com cenoura e arroz de ervilhas
Ligeiro	Lombo de porco estufado simples com arroz
Vegetariano	Hambúrguer de lentilhas no forno com arroz
Salada/legumes	Couve de bruxelas e cenouras cozidas
Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira	
Sopa	Creme de alface
Geral	Lombo de salmão no forno com molho de coentros com batata cozida ⁴
Ligeiro	Lombo de salmão assado ao natural com batata cozida ⁴
Vegetariano	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão vermelho)
Salada/legumes	Salada de alface, cenoura e cebola
Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	
Sopa	Sopa de grão com espinafres
Geral	Peito de peru estufado com molho de tomate e massa fusilli ^{1,3}
Ligeiro	Peito de peru estufado ao natural com massa fusilli ^{1,3}
Vegetariano	Bolonhesa de soja fina com massa fusilli ^{1,3,6}
Salada/legumes	Feijão-verde, cenoura e couve flôr cozidos
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.