

Semana 5

| Segunda-feira | |
|----------------|---|
| Sopa | Sopa de macedónia |
| Geral | Chili com carne picada e arroz |
| Ligeiro | Bife de peru grelhado com arroz |
| Vegetariano | Chili de cogumelos e cenoura com arroz |
| Salada/legumes | Salada de alface, milho e pepino ¹² |
| Sobremesa | Fruta da época |
| Terça-feira | |
| Sopa | Creme de couve-flor |
| Geral | Bacalhau no forno com salada russa (batata, feijão-verde e cenoura) e ovo ralado ^{3,4} |
| Ligeiro | Bacalhau no forno ao natural com batata e cenoura cozidas ⁴ |
| Vegetariano | Estufado com alho francês, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,8,10,11} |
| Salada/legumes | Feijão-verde, couve de bruxelas e cenoura cozida |
| Sobremesa | Fruta da época |
| Quarta-feira | |
| Sopa | Sopa de favas |
| Geral | <i>Stroganoff</i> de frango com massa penne ^{1,3,7} |
| Ligeiro | Tirinhas de frango com massa penne ^{1,3} |
| Vegetariano | <i>Stroganoff</i> de seitan com cogumelos e massa penne ^{1,3,5,6,7,8,9,10} |
| Salada/legumes | Salada de alface, tomate e milho ¹² |
| Sobremesa | Fruta da época |
| Quinta-feira | |
| Sopa | Sopa de abóbora com lombardo |
| Geral | Douradinhos no forno com arroz alegre ^{1,2,3,4,7,14} |
| Ligeiro | Pescada assada simples com arroz ⁴ |
| Vegetariano | Arroz alegre com ervilhas salteadas |
| Salada/legumes | Feijão verde, cenoura e curgete |
| Sobremesa | Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12} |
| Sexta-feira | |
| Sopa | Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês) |
| Geral | Tirinhas de porco de cebolada com tomate e massa espiral ^{1,3} |
| Ligeiro | Tirinhas de porco estufado simples com massa espiral ^{1,3} |
| Vegetariano | Massa espiral de legumes (com grão) ^{1,3} |
| Salada/legumes | Salada de cenoura, tomate e pepino |
| 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.