

Semana 6

Segunda-feira	
Sopa	Sopa de juliana
Geral	Bifinhos de peru com cogumelos, arroz branco e batata frita Pala-Pala
Ligeiro	Bifinhos de peru com cogumelos simples e arroz branco
Vegetariano	Estufado de lentilhas, tomate, couve lombarda e cenoura com arroz branco
Salada/legumes	Alho francês, cenoura e brócolos
Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	
Sopa	Sopa de feijão manteiga com nabiças
Geral	Massada de peixe (pescada, salmão e tamboril)
Ligeiro	Pescada cozido com batata cozida ⁴
Vegetariano	Salteado de legumes com tofu e batata cozida ⁶
Salada/legumes	Salada de alface, beterraba e milho ¹²
Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce ⁷
Quarta-feira	
Sopa	Creme de abóbora
Geral	Coxa de frango no forno com arroz de cenoura
Ligeiro	Bife de frango grelhado com arroz cenoura
Vegetariano	Strogonoff de feijão com legumes e arroz e cenoura
Salada/legumes	Salada de tomate e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira	
Sopa	Sopa de agrião
Geral	Pescada estufada com batata cozida
Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴
Vegetariano	Grão estufado com couve lombarda, batata e cenoura cozida
Salada/legumes	Salada de alface e milho ¹²
Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	
Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada
Geral	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com espaguete ^{1,6}
Ligeiro	Vitela estufada simples com esparguete ^{1,6}
Vegetariano	Esparguete com ervilhas, cenoura e cogumelos com molho de tomate ^{1,3,6}
Salada/legumes	Brócolos e couve flor cozida
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 – Tremoço; 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.