

## Semana 7

Segunda-feira	
Sopa	Sopa de abóbora com coentros
Geral	Carne à bolonhesa com esparguete <sup>1,3</sup>
Ligeiro	Hambúrguer grelhado com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
Vegetariano	Hambúrguer de feijão com espinafres e esparguete <sup>1,3</sup>
Salada/legumes	Alface, pepino e beterraba
Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	
Sopa	Sopa de curgete e cenoura
Geral	Pescada com salada de batata (batata, grão, cenoura e ovo) <sup>3,4</sup>
Ligeiro	Pescada cozida com batata <sup>4</sup>
Vegetariano	Meia desfeita de ervilhas (batata, alho francês, cenoura, couve roxa e ervilhas)
Salada/legumes	Cenoura e feijão verde
Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina <sup>1,6,8,12</sup>
Quarta-feira	
Sopa	Sopa macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)
Geral	Perna de peru fatiada no forno com esparguete
Ligeiro	Perna de peru fatiado no forno simples com esparguete
Vegetariano	Soja grossa estufada com cogumelos, courgette e cenoura com esparguete
Salada/legumes	Curgete e cenoura cozida
Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira	
Sopa	Sopa de couve lombarda com cenoura
Geral	Empadão (Arroz) de atum
Ligeiro	Pescada no forno ao natural com arroz
Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes
Salada/legumes	Salada alface e cebola
Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	
Sopa	Creme de alho francês
Geral	Bifinhos de porco ao alinho com macarrão
Ligeiro	Bifinhos de porco simples com macarrão
Vegetariano	Salteado de legumes (curgete, cenoura e feijão verde) com feijão preto e macarrão
Salada/legumes	Salada de alface, tomate e milho <sup>12</sup>
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.