

## Semana 8

Segunda-feira	
Sopa	Sopa lentilhas com cenoura
Geral	Bife de frango de tomatada com macarrão <sup>1,3</sup>
Ligeiro	Tirinhas de frango estufadas simples com macarrão <sup>1,3</sup>
Vegetariano	Macarrão com seitan, alho francês, cenoura, courgette e pimentos <sup>1,3,6</sup>
Salada/legumes	Feijão verde, courgette e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	
Sopa	Juliana de legumes
Geral	Bacalhau com natas e cenoura ripada <sup>4,7</sup>
Ligeiro	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas <sup>4</sup>
Vegetariano	Salada russa de ervilhas com cenoura, feijão verde e batata cozida
Salada/legumes	Salada de alface, cenoura e cebola
Sobremesa	Fruta da época / Maça cozida
Quarta-feira	
Sopa	Sopa de feijão verde
Geral	Hambúrguer grelhado com arroz branco
Ligeiro	Hambúrguer grelhado com arroz branco
Vegetariano	Legumes salteados (grão, cenoura e espinafres) com arroz
Salada/legumes	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)
Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira	
Sopa	Sopa de espinafres
Geral	Maruca com molho limão e batata corada
Ligeiro	Maruca simples com batata corada <sup>4</sup>
Vegetariano	Guisado de favas com batata corada, tomate e cenoura
Salada/legumes	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	
Sopa	Creme de alface
Geral	Feijoada de aves com arroz branco
Ligeiro	Bife de frango com arroz branco
Vegetariano	Feijoada legumes e arroz
Salada/legumes	Salada de tomate, milho e cenoura <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.