

| ALMOÇO             |                                                                                     |                                                                                                                                |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA-FEIRA      |                                                                                     |                                                                                                                                |
| <b>SOPA</b>        | Espinafres                                                                          | 140,0Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,4g - HC:15,8g AGS:0,8g - Açúcares:4,3g - Sal:0,5g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>     |
| <b>GERAL</b>       | Esparguete à Bolonhesa (carne mista*) e Salada                                      | 340,3Kcal - Prot:13,1g - Lip:11,2g - HC:27,3g AGS:3,2g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g<br><b>1 14</b>                               |
| <b>DIETA</b>       | Bife de Perú Grelhado com Esparguete e Salada                                       | 247,9Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g<br><b>1 14</b>                                |
| <b>VEGETARIANO</b> | Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete e Salada                                      | 255,9Kcal - Prot:9,0g - Lip:9,0g - HC:22,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g<br><b>1 14</b>                                 |
| <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época                                                                      | 57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>     |
| <b>LANCHE</b>      | Vianinha* com Queijo e Sumo                                                         | <b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>                                                                                        |
| TERÇA-FEIRA        |                                                                                     |                                                                                                                                |
| <b>SOPA</b>        | Creme de Legumes                                                                    | 155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g<br><b>1 4 5 14</b>                             |
| <b>GERAL</b>       | Pescada no Forno com Broa com Arroz de Cenoura                                      | 500Kcal - Prot:19g - Lip:20g - HC:48g - AGS:1,5g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g<br><b>4</b>                                        |
| <b>DIETA</b>       | Lombos de Pescada no Forno com Arroz de Cenoura e Salada                            | 240,3Kcal - Prot:15,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>   |
| <b>VEGETARIANO</b> | Migas de Broa, Caldo Verde e Feijão Preto com Salada                                | 311,3Kcal - Prot:11,4g - Lip:12,3g - HC:26,0g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>   |
| <b>SOBREMESA</b>   | Gelatina*                                                                           | 57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>     |
| <b>LANCHE</b>      | Pão Carioca* com Doce e Iogurte                                                     | <b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>                                                                                        |
| QUARTA-FEIRA       |                                                                                     |                                                                                                                                |
| <b>SOPA</b>        | Courgette                                                                           | 136,9Kcal - Prot:2,6g - Lip:5,3g - HC:17,9g AGS:0,8g - Açúcares:3,9g - Sal:0,3g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>     |
| <b>GERAL</b>       | Peito de Frango no Forno com Bacon* e Cenoura acompanhado de Massa Fusilli e Salada | 325,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:13,6g - HC:27,3g AGS:6,1g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g<br><b>1</b>                                  |
| <b>DIETA</b>       | Peito de Frango Assado ao Natural com Massa Fusilli e Salada                        | 235,6Kcal - Prot:14,3g - Lip:8,0g - HC:23,9g AGS:2,6g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>    |
| <b>VEGETARIANO</b> | Massa Fusilli Gratinada com Tofu* e Legumes                                         | 321,0Kcal - Prot:11,5g - Lip:13,6g - HC:24,0g AGS:2,4g - Açúcares:7,4g - Sal:0,2g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>   |
| <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época                                                                      | 99,4Kcal - Prot:1,2g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,3g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>     |
| <b>LANCHE</b>      | Carcaça com Queijo e Leite                                                          | <b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>                                                                                        |
| QUINTA-FEIRA       |                                                                                     |                                                                                                                                |
| <b>SOPA</b>        | Creme de Abóbora com Legumes                                                        | 127,7Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g<br><b>3 4</b>                                  |
| <b>GERAL</b>       | Salada Russa de Peixe (abrótea, batata, jardineira, feijão verde e ovo)             | 311,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:11,0g - HC:25,2g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g<br><b>4</b>                                  |
| <b>DIETA</b>       | Abrótea Cozida com Batata e Cenoura Cozida                                          | 240,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g<br><b>5</b>                                   |
| <b>VEGETARIANO</b> | Salada Russa de Ovo (batata, jardineira, feijão verde e ovo)                        | 294,5Kcal - Prot:12,3g - Lip:14,5g - HC:25,5g AGS:3,7g - Açúcares:4,8g - Sal:0,2g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>   |
| <b>SOBREMESA</b>   | Sobremesa doce*                                                                     | 175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b> |
| <b>LANCHE</b>      | Croissant* com Fiambre* e Iogurte                                                   | <b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>                                                                                        |
| SEXTA-FEIRA        |                                                                                     |                                                                                                                                |
| <b>SOPA</b>        | Juliana                                                                             | 145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g<br><b>14</b>                                   |
| <b>GERAL</b>       | Perna de Perú Assada no Forno com Arroz e Salada Mista                              | 258,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:10,2g - HC:22,3g AGS:3,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g<br><b>14</b>                                 |
| <b>DIETA</b>       | Perú Assado no Forno ao Natural com Arroz e Salada Mista                            | 232,0Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,2g - HC:22,3g AGS:2,9g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g<br><b>1 6 8 9 12 14</b>                       |
| <b>VEGETARIANO</b> | Salsichas Vegetarianas* com Lombardo, Arroz e Salada                                | 575Kcal - Prot:21g - Lip:24g - HC:70g - AGS:3g - Açúcares:1g - Sal:2g<br><b>1 6 8 9 12 14</b>                                  |
| <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época                                                                      | 56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g<br><b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>     |
| <b>LANCHE</b>      | Pão de Mistura com Manteiga e Leite Simples                                         | <b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>                                                                                        |

\*Estes produtos poderão ver a sua lista de alergénios revista devido a alterações de ficha técnica e/ou de fornecedor  
Todos os pratos são acompanhados de salada/legumes  
Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- 1 Glúten
- 2 Látex
- 3 Ovo
- 4 Pescado
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Amendoins
- 8 Frutos Casca Rija
- 9 Soja
- 10 Sésamo
- 11 Mostarda
- 12 Alpo
- 13 Tremoços
- 14 Enxofre e Sulfitos

*Paula Alves*  
CEO - ELIOR