

|          |                |                                                                                                                        | Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | <b>FERIADO</b>                                                                                                         |                   |
|          | Prato          |                                                                                                                        |                   |
|          | Veget.         |                                                                                                                        |                   |
|          | Prato Rápido   |                                                                                                                        |                   |
|          | Salada Legumes |                                                                                                                        |                   |
|          | Sobremesa      |                                                                                                                        |                   |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa juliana (lombardo e cenoura ripada)                                                                               | 89,3              |
|          | Prato          | Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) <sup>(4)(6)(13)</sup>                                      | 629,4             |
|          | Veget.         | Salada de feijão frade, batata e cenoura <sup>(6)(13)</sup>                                                            | 385,3             |
|          | Prato Rápido   | Pizza de Atum e milho <sup>(1)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                           | 598,7             |
|          | Salada Legumes | Couve flor e feijão verde cozidos                                                                                      | 17,2              |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                         | 86,0              |
| 4ª Feira | Sopa           | Creme de brócolos                                                                                                      | 102,9             |
|          | Prato          | Arroz de Pato no forno com laranja <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                           | 943,2             |
|          | Veget.         | Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)                                              | 415,6             |
|          | Prato Rápido   | Folhado de Pato e cenoura <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(8)(10)(11)(12)</sup>                                                 | 887,7             |
|          | Salada Legumes | Salada de cenoura, pepino e beterraba                                                                                  | 18,2              |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                         | 86,0              |
| 5ª Feira | Sopa           | Creme de cenoura e feijão verde (laminado)                                                                             | 95,7              |
|          | Prato          | Corvina estufada com molho de tomate <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com Batatas coradas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 296,9             |
|          | Veget.         | Ensopado de grão (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>               | 447,3             |
|          | Prato Rápido   | Folhado de corvina com milho e cenoura ralada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                      | 383,5             |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, milho e tomate                                                                                       | 48,8              |
|          | Sobremesa      | Fruta da época ou Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>                                                                      | 86,0 / 130,5      |
| 6ª Feira | Sopa           | Creme de lentilhas com cenoura ralada <sup>(6)(13)</sup>                                                               | 122,6             |
|          | Prato          | Peito de peru assado (fatiado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                       | 431,8             |
|          | Veget.         | Seitan ao alinho <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com Esparguete <sup>(1)(6)(10)</sup>                                 | 464,8             |
|          | Prato Rápido   | Baguete de peru c/ alface e tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                           | 496,6             |
|          | Salada Legumes | Salada de tomate, beterraba e alface                                                                                   | 14,8              |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                         | 86,0              |

**Alérgenos:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.