

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
Sopa	1 Creme de ervilhas 7V;12V	2 Sopa de couve lombarda 7V;12V	3 Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	4	5 Sopa de couve branca 7V;12V	
Mediterraneo	Hamburger 100% vaca ao forno, com arroz e batata pala-pala	Frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com massa lacinhas 1;6V;10V;12V	Lombinhos de pescada estufados com arroz de ervilhas 4	FERIADO CORPO DE DEUS		
Vegetariano	Saladinha de favas com batata, cenoura, feijão verde e milho	Feijão vermelho estufado com cogumelos, alho francês, brócolos e massa lacinhas 1;6V;10V;12V	Lentilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura			
Legumes/Saladas	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de tomate, alface e pepino	Feijão verde salteado			
LUNCH2GO	Lascadas de cavala em pão de centeio (alface e tomate) 1;4;3V;6V;7V;8V;10V;11V;13V	Sandes de frango assado (pão de cereais, frango desfiado, tomate, couve roxa e alface)	Bowl de arroz com pescada, ervilhas, cenoura, couve-flôr, milho, regado com azeite 4			
Sobremesa	Gelado 7 ou Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Arroz doce 3;7;12 ou fruta da época (3 variedades)			
Sopa	8 Creme de cenoura 7V;12V	9 Sopa de grão-de-bico com espinafres 7V;12V	10	11 Sopa de feijão verde 7V;12V	12 Sopa de alface, curgete e cenoura 7V;12V	
Mediterraneo	Almôndegas 100% carne de vaca estufadas com massa macaronete cozida 1;6V;10V	Corvina no forno com cebolinho e arroz de açafraão 4;1V;10V;12V	FERIADO DIA DE PORTUGAL		Salada de atum com batata e macedónia de legumes 3;4	
Vegetariano	Ratatui de ervilhas guisadas, massa e cogumelos 1;6V;10V;12V	Grão-de-bico estufado com couscous, curgete, tomate, beringela, cebola, pimento e hortelã			Favas estufadas com batata e macedónia de legumes	Peito de peru no forno (fatiado) e arroz primavera
Legumes/Saladas	Salada de alface, pepino e tomate	Brócolos e cenoura salteados			Salada de pepino, tomate e couve roxa	Empadão de soja com arroz e legumes 6;1V;7V;8V;11V;12V
LUNCH2GO	Carbonara de legumes (esparguete, ovo, queijo flamengo, molho branco, legumes: cenoura, beringela, curgete e cogumelos) 1;3;7;6V;10V;12V	Wrap vegetariano (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, cenoura, tomate e alface) 1;6V;10V			Cavala em pão de malte com alface e tomate 1;4;3V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V	Legumes salteados (cenoura, feijão verde e espinafres)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V ou fruta da época (3 variedades)			Fruta da época (3 variedades)	Tortilha de legumes (batata, ovo, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) 3
Sopa	15 Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	16 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	17 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	18 Creme de alho francês 7V;12V	19 Sopa de brócolos 7V;12V	
Mediterraneo	Barrinhas de pescada no forno e arroz de ervilhas 1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V	Rancho de carnes (carne de porco, frango, grão-de-bico, couve coração, cenoura, massa) 1;6V;10V	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, bacalhau, salsa, azeitonas) 3;4;2V;12V;14V	Lombo de porco assado (fatiado) com cogumelos, tomilho e limão e massa macaronete cozida	Arroz de peixe (pescada, abrótea e salmão) 4;2V;14V	
Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos, alho francês, cenoura e arroz de ervilhas 12V	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura e massa espiral 1;6V;10V	Salada de grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	Macaronete de soja grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos 1;6;8V;10V;11V	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos 12V	
Legumes/Saladas	Salada de alface, cenoura e beterraba	Salada de alface, tomate e couve roxa	Salada de alface, pepino e tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	
LUNCH2GO	Baguete de trigo com barrinhas de pescada panada, tomate, cenoura e molho de iogurte 1;4;7;2V;3V;5V;6V;8V;9V;10V;11V;13V;14V	Picadinho de carne de vaca com nachos (tortilha de trigo) 1;6V;10V	Sanduche crocante de bacalhau (filletes no forno, bolinha de malte, rúcula e tomate) 1;4;2V;3V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V	Wrap de húmus com legumes (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, couve roxa e cenoura) 1;6V;10V	Quiche de legumes (massa folhada, ovo, cenoura, curgete, espinafres, milho) 1;3;4;6;7;12V	
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Pudim de baunilha 7;12 ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	
Sopa	22 Creme de alho francês e ervilhas 7V;12V	23 Caldo verde 1;6;3V;7V;9V;12V	24 Creme de curgete 7V;12V	25 Sopa de espinafres 7V;12V	26 Sopa de couve-flôr 7V;12V	
Mediterraneo	Bolonhesa com massa esparguete 1;6V;10V	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas e ovo 3;4;2V;14V	Feijoada de frango (frango, couve lombarda, cenoura, feijão vermelho) e arroz branco	Abrótea estufada com alecrim e tomilho e batata cozida 4;2V;14V	Febras estufadas com massa espiral 1;6V;10V	
Vegetariano	Soja granulada em molho de tomate com cenoura e esparguete 1;6;8V;10V;11V	Ervilhas estufadas com cebola, feijão verde e batata	Feijão vermelho estufado com couve lombarda e cenoura e arroz	Salada de feijão frade cozidos com cebola e batata cozida	Rancho (grão-de-bico, curgete, cenoura e massa espiral) 1;6V;10V	
Legumes/Saladas	Salada de cenoura, tomate e rúcula	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de couve-roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	Salada de alface, tomate e cenoura	
LUNCH2GO	Fritata de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo) com massa esparguete 1;3;6V;10V;12V	Lascas de pescada em pão de centeio (alface e tomate) 1;4;3V;6V;7V;8V;10V;11V;13V	Baguete com frango desfiado com molho de iogurte e alface ripada 1;7;10V;11V;12V	Salada russa (abrótea, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, azeitonas) com azeite aromático	Febras em bolo do caco (pão) com alface e tomate 1;7;3V;8V;11V	
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	
Sopa	29 Creme de curgete 7V;12V	30 Sopa de brócolos 7V;12V				
Mediterraneo	Lasanha de atum 1;3;4;7;2V;6V;10V;14V	Chilli de carne de vaca e arroz branco				
Vegetariano	Lasanha de favas e espinafres 1;3;6V;10V	Chilli de feijão vermelho, legumes e cogumelos com arroz branco 12V				
Legumes/Saladas	Salada de alface, beterraba e tomate	Salada de cenoura, tomate e couve roxa				
LUNCH2GO	Bowl de atum (arroz branco, favas, alface, cenoura) 4	Burrito de bolonhesa (tortilha de trigo, bolonhesa de vaca e soja, alface, tomate e cenoura) 1;6;10V				
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)				
LANCHE	Bola de mistura com queijo flamengo e iogurte líquido de aromas 1;3;7;1V;6V;8V;11V	Pão de sementes com creme vegetal de barrar e 1 pacote de leite simples 1;6;7;3V;8V;10V;11V;12V	Bola de mistura com manteiga de amendoim 100% e iogurte sólido de aromas 1;5;7;6V	D.I. de tostas de milho, leite simples e 1 peça de fruta 6;7;1V;3V;8V	Pão de sementes com queijo fundido e 1 iogurte sólido de aromas 1;6;7;3V;8V;10V;11V;12V	

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

ALÉRGICOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos;

13-Tremoço; 14-Moluscos

*V pode conter VESTÍGIOS

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.