

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa				1	2
Mediterraneo				Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V Corvina gratinada com ervas de Provence e arroz branco 1;3;4;7;2V;14V	Sopa juliana 7V;12V Frango estufado de tomataada com cenoura e esparguete 1;6V;10V
Vegetariano				Hambúrguer de cogumelos à base de tofu, no forno com cebolada e arroz branco 1;6;3V;5V;7V;8V;9V;10V;11V	Ervilhas guisadas com massa esparguete, cenoura e couve-flôr 1;6V;10V
Legumes/Saladas				Salteado verde (grêlos, brócolos e ervilhas)	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba
LUNCH2GO				Salada Oceânica (lascas de corvina com massa espiral e legumes frescos) 1;4;6V;10V	Pão chapata com frango desfiado e legumes assados 1;6V;7V;8V;10V;11V
Sobremesa				Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	5	6	7	8	9
Mediterraneo		Creme de curgete 7V;12V	Sopa de brócolos 7V;12V	Sopa de lentilhas 7V;12V	Sopa de nabiças 7V;12V
Vegetariano	FERIADO IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA	Salada de atum e ovo com batata e macedónia de legumes 3;4	Bife de vaca de cebolada com cogumelos e esparguete 1;6V;10V;12V	Salmão no forno à provençal com salada de batata, cenoura, ervilhas e milho 4;1V;10V;12V	Pato assado com arroz feijão
Legumes/Saladas		Saladinha de favas com batata, cenoura, feijão verde e milho	Bolonhesa de soja com esparguete 1;6;8V;10V;11V	Jardineira de feijão vermelho com legumes (batata, cenoura, curgete e alho francês)	Tomatada de lentilhas com arroz branco
LUNCH2GO		Brócolos e feijão verde salteados	Salada de alface, cenoura e beterraba	Salada de tomate, pepino e couve roxa	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada
Sobremesa		Wrap (tortilha de trigo) de atum, ovo, alface e tomate e molho de iogurte 1;3;4;7;6V;10V;12V	Pão de hambúrguer com hambúrguer 100% de vaca no forno, tomate e cenoura 1;3;6;7;12;8V;10V;11V	Salada russa (pescada, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, milho e azeitonas) com azeite aromático 3;4;12	Salada de pato desfiado (massa farfalle tricolor, beterraba, cenoura, ervilhas, maçã vermelha) 1;6V;10V
		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)
Sopa	12	13	#	15	#
Mediterraneo	Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	Sopa de couve coração 7V;12V	Sopa de espinafres 7V;12V	Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Vegetariano	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete 1;6V;10V	Bacalhau com todos (bacalhau, ovo, batata, cenoura e couve cozidos) 3;4	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim e massa espiral 1;6V;10V	Corvina no forno com azeitona preta picada, tomilho e alecrim e arroz de feijão 4;12V	Jardineira de carne de vaca (batata, cenoura e ervilhas)
Legumes/Saladas	Bolonhesa de soja com massa esparguete 1;6;8V;10V;11V	Salada de grão-de-bico com cenoura, couve e batata	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão-verde, couve-flôr) e massa espiral 1;6V;10V	Feijão vermelho guisado com alho francês, feijão verde e arroz de tomate	Favas estufadas com batata, cenoura e cogumelos 12V
LUNCH2GO	Salada de alface, couve roxa e pepino	Couve coração e cenoura salteadas	Salada de cenoura, tomate e couve roxa	Salada de alface, pepino e beterraba	Brócolos cozidos
Sobremesa	Burrito de bolonhesa (tortilha de trigo, bolonhesa de carne de vaca e soja, alface, tomate e cenoura) 1;6;8V;10V;11V	Baguete com omelete de legumes (cenoura e pimentos) 1;3;10V;11V	Bagel de frango com alface e tomate 1;3V;6V;7V;10V;11V	Salada do mar (lascas de corvina, massa penne, cenoura, pimento verde, milho, azeitonas e orégãos) 1;4;12;6V;10V	Pão chapata de mozzarella com canónigos, cenoura, tomate e orégãos 1;7;6V;8V;10V;11V;12V
	Fruta da época (3 variedades)	Leite creme 7 ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	19	20	#	22	#
Mediterraneo	Creme de ervilhas 7V;12V	Sopa de couve lombarda 7V;12V	Creme de alho francês e grão-de-bico 7V;12V	Sopa de curgete e cenoura 7V;12V	Sopa de couve branca 7V;12V
Vegetariano	Filete de cavala em cebolada com arroz de milho e feijão verde 4	Frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com massa lacinhos 1;6V;10V;12V	Lombinhos de pescada estufados com arroz de ervilhas 4	Carne de peru salteada com alho francês e couscous com curgete 1;6V;10V	Massada de peixe (pescada, abrótea e salmão) 1;4;6V;10V
Legumes/Saladas	Soja no tacho de cebolada com arroz de milho e feijão verde 6;1V;8V;11V	Feijão vermelho estufado com cogumelos, alho francês, brócolos e massa lacinhos 1;6V;10V;12V	Lentilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura	Grão-de-bico em tomatada com couscous com curgete e alho francês 1;6V;10V	Feijão branco com couve coração e massa, assado no forno 1;6V;10V
LUNCH2GO	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de tomate, alface e pepino	Feijão verde salteado	Salada de tomate, pepino e couve roxa	Salada de alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Lascadas de cavala em pão de centeo (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) 1;6;3V;7V;8V;10V;11V;12V	Bowl de arroz com pescada, ervilhas, cenoura, couve-flôr, milho, regado com azeite 4	Taça de couscous de peru com maçã vermelha e alho francês 1;6V;10V	Quiche de peixe (pescada e abrótea) com brócolos e cenoura 1;3;4;6
	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Arroz doce 3;7;12 ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	26	27	#	29	#
Mediterraneo	Creme de cenoura 7V;12V	Sopa de grão-de-bico com espinafres 7V;12V	Sopa de couve-flôr e abóbora 7V;12V	Sopa de feijão verde 7V;12V	Sopa de alface, curgete e cenoura 7V;12V
Vegetariano	Almôndegas 100% carne de vaca estufadas com massa macarronete cozida 1;6V;10V	Corvina no forno com cebolinho e arroz de açafraão 4;1V;10V;12V	Bife de vaca estufado no tacho com massa espiral 1;6V;10V	Feijoada de lulas 14	Peito de peru no forno (fatiado) e arroz primavera
Legumes/Saladas	Ervilhas guisadas com ratatui , massa e cogumelos 1;6V;10V;12V	Grão-de-bico estufado com couscous, curgete, tomate, beringela, cebola, pimento e hortelã 1;6V;10V	Favas estufadas com batata, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa	Feijão vermelho estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e massa macarronete 1;6V;10V	Empadão de soja com legumes 6;1V;7V;8V;11V;12V
LUNCH2GO	Salada de alface, pepino e tomate	Brócolos e cenoura salteados	Salada de alface, tomate e couve roxa	Salada de pepino, tomate e couve roxa	Legumes salteados (cenoura, feijão verde e espinafres)
Sobremesa	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	Prego no pão (bola de mistura) com alface e tomate 1;6V	Cavala em pão de malte com alface e tomate 1;4;3V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V	Tortilha de legumes (batata, ovo, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) 3
	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)
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.

ALERGÉNICOS - Lista de alergénios de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- A amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca dura; 9- Nozes; 10- Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfatos;

13- Trigo; 14- Moluscos

*V pode conter VESTIGIOS

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