LEZIRIAS
Semana 1
14 a 18 de setembro de 2020
Almoço

Segunda	
Sopa	Sopa macedónia[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Peixe no forno c/ arroz de ervilhas e salada de alface e milho[1,3,4,7,14]
Sobremesa	Fruta
Terça	
Sopa	Sopa grão c/ couve coração[1,6,7,8,12]
Prato	Tiras de frango estufadas com legumes, esparguete e salada de alface[1,3]
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]
Quarta	
Sopa	Sopa cenoura[1,6,7,8,12]
Prato	Salmão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas[4]
Sobremesa	Fruta
Quinta	
Sopa	Sopa feijão verde[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Perú com arroz de cenoura salada de alface e tomate[3]
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]
Sexta	
Sopa	Sopa espinafres[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Pescada no forno com puré de legumes[6]
Sobremesa	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

LEZIRIAS
Semana 2
21 a 25 de setembro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda[1,6,7,8,12]
Prato	Borrego c/ arroz de cenoura e salada de tomate e alface[1,6,12]
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa feijao vermelho[1,6,7,8,12]
Prato	Salmão com bróculos, batata e cenoura
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]

Quarta

Sopa	Sopa brócolos[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa feijão-verde e alho francês[1,6,7,8,12]
Prato	Lombinhos de pescada, massa cotovelos com salada de alface[1,3,4]
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]

Sexta

Sopa	Sopa agrião[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Peito de frango com arroz branco e salada de tomate e alface
Sobremesa	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

LEZIRIAS
Semana 3
28 de setembro a 02 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa ervilhas[1,6,7,8,12]
Prato	Cavala com esparguete e salada de alface[1,3,4,6]
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa couve flor[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Borrego no forno c/ arroz branco e salada de alface e milho[1,6,12]
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]

Quarta

Sopa	Sopa feijão com lombardo[1,6,7,8,12]
Prato	Filetes de pescada no forno com batata e salada de alface[4]
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa alho francês[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Rancho de frango (frango, massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) [1,3]
Sobremesa	Fruta

Sexta

Sopa	Sopa nabiças[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Pescada no forno com arroz e salada de milho e alface[4]
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

LEZIRIAS
Semana 4
05 a 09 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes c/massinhas[1,3,6,7,8,12]
Prato	Frango estufado com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura[1,6,12]
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa feijao manteiga c/repolho[1,6,7,8,12]
Prato	Pescada cozida com batata e legumes[1,4,5,6,7]
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]

Quarta

Sopa	Sopa agrião[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Peru estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura salteados[1,3]
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa feijão verde[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Peixe cozido com batata, cenoura, feijão verde e ervilha) [4]
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]

Sexta

Sopa	Sopa espinafres[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Perú com arroz de ervilhas e cenoura, salada mista
Sobremesa	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

LEZIRIAS
Semana 5
12 a 16 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa brócolos[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Salmão com courgete salteada e massa espirais salada de alface [1,3,7]
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa caldo verde[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Arroz de frango com salada de alface e tomate
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]

Quarta

Sopa	Sopa couve flor[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Filetes de pescada com legumes e batata cozida salada de alface e milho[1,3,4,6]
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa de feijao branco com nabiças[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Borrego no forno com arroz de cenoura e brocolos cozidos
Sobremesa	Fruta

Sexta

Sopa	Sopa cenoura[1,6,7,8,12]
Prato	Perca lascada com legumes e esparguete e salada mista [4]
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

LEZIRIAS
Semana 6
19 a 23 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa legumes[1,6,7,8,12]
Prato	Frango com arroz e salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa feijão verde[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Salmão com massa, brocolos, cenoura e milho[1,3,4]
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]

Quarta

Sopa	Sopa abóbora[1,6,7,8,12]
Prato	Peito de frango com arroz branco e salada de tomate e alface
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa espinafres[1,3,5,6,7,8,12]
Prato	Peixe cozido com batata, cenoura, feijão verde e ervilha) [4,9,12]
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]

Sexta

Sopa	Sopa grão c/ abóbora[1,6,7,8,12]
Prato	Perna de frango assada com massa macarronete e salada de alface e tomate[1,3,7]
Sobremesa	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

LEZIRIAS
Lanches

Segunda	
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e pacote leite branco (200ml)
Terça	
Lanche	Pão de mistura com queijo e iogurte sólido de aroma (125 ml)
Quarta	
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e leite meio-gordo branco (200ml)
Quinta	
Lanche	Pão de mistura com queijo e iogurte sólido de aroma (125 ml)
Sexta	
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e pacote leite meio-gordo branco (200ml)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas