

03/jun

			Ficha Técnica	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Salada de peixe (maruca, pescada, abrótea, batata, ervilhas, cenoura)	FTP18	502 Kcal
	Prato Vegetariano	Favas guisadas com cenoura, curgete, couve-lombarda	FTV7	425 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		188 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

04/jun

Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	FTS6	141 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado no forno com arroz primavera (cenoura, ervilha e milho)	FTC29	633 Kcal
	Prato Vegetariano	Almôndegas de lentilhas com arroz primavera (cenoura, ervilha e milho)	FTV33	370 Kcal
	Vegetais	Tomate, alface, cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Mousse de chocolate		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

05/jun

Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Red fish no forno com batata	FTP21	780 Kcal
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	FTV33	370 Kcal
	Vegetais	Tomate, alface, cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

06/jun

Quinta-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Costeletas de suíno com massa espiral	FTC6	800 Kcal
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes (feijão-verde, cenoura, curgete e ervilhas)	FTV15	550 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

07/jun

Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	FTS37	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe frito (solha e peixe espada) com arroz de tomate	FTP12	865 Kcal
	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com feijão preto estufado	FTV10	543 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e beterraba		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos