



Sopas

Sopa de Couve-Flor/Couve Portuguesa/Couve Coração

Sopa de Feijão Verde

Sopa de Cenoura/e Grão-de-Bico/e Nabo/Nabo/Espinafres e Grão-de-Bico

Sopa Canja

Sopa Abóbora/Agrião e Feijão Branco/Alho Francês/Brócolos/Caldo Verde

Sopa de Courgette/e Nabiça/com Feijão Seco

Sopa de Ervilhas

Sopa de Creme de Legumes/Juliana/Repolho e Feijão Branco/e Feijão Seco

Almoços

Empadão de Atum

Coelho Estufado com Massa de Cenoura e Ervilhas

Maruca Assada no Forno com Arroz de Repolho/Batata Cozida

Jardineira

Filetes de Pescada Panados com Massa de Cenoura

Frango Estufado com Batata

Pescada Cozida com Arroz de Repolho

Costeletas de Porco Estufadas com Massa de Cotovelo

Bacalhau Cozido e Desfiado com Ovo e Grão-de-Bico

Massa com Bifinhos de Vitela e Cogumelos

Salada de Feijão-Frade

Bife de Perú Grelhado com Esparguete

Abrótea Assada no Forno com Batata Cozida

Esparguete à Bolonhesa

Pescada Frita com Arroz de Cenoura

Hamburguer de Aves e Esparguete com Molho de Tomate

Lulas Estufadas com Batata, Cenoura e Ervilhas

Lombo de Porco Assado com Arroz de Brócolos

Bacalhau à Gomes de Sá

Frango Assado no Forno com Arroz de Cenoura/Repolho

Rolinhos de Peixe e Massa com Molho de Tomate

Arroz de Frango com Salsichas e Ervilhas

Peixe Vermelho no Forno com Batata Cozida

LEGENDA (? = pode conter)



GLUTEN



OVOS



AMENDOIM



LEITE



AIPO



SEMENTES DE SESAMO



TREMOÇOS



VEGETARIANO



SEM GLUTÉN



100% NATURAL



CRUSTÁCEOS



PEIXE



SOJA



FRUTOS CASCA-RIJA



MOSTARDA



SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE



MOLUSCOS



VEGAN



SEM LACTOSE



SEM OGM

Almoços

														
Coelho Estufado com Arroz														
Massa de Atum	●	●	●		●									
Arroz à Valenciana							●	●		●	●			
Lasanha	●	●					●		?	?				
Bacalhau à Espanhola				●						●	●			
Fêveras de Porco Assadas com Arroz de Feijão Seco										●	●		●	
Salada Russa		●	●		●									
Abrótea Cozida com Arroz de Brócolos				●										
Massa de Frango	●	●												
Bacalhau à Brás		●	●			●								
Almôndegas com Massa	●	●			●									
Pescada Cozida com Batatas e Brócolos				●										
Carne de Novilho Grelhada com Arroz de Feijão Seco									●	●			●	
Esparguete com Atum e Cogumelos	●	?	●		●								●	
Pizza	●	●			●	●	?			?			●	?
Bolos de Bacalhau		●	●		●								●	
Croquetes de Carne	●				●	●							●	
Rissóis de Carne	●				●	●							●	
Bife de Perú Grelhado com Arroz de Feijão Branco														
Coelho Estufado com Puré						●			●	●			●	
Hamburguer de Aves com Batata Frita					●								●	
Salmão Assado no Forno com Batata Assada			●										●	
Salada de Alface/Tomate/Cenoura														

Sobremesas

Fruta														
Mousse de Chocolate	?	?				●								
logurte						?	●							
Gelatina	?	?					?							
Bolo Rei	●	●			●	●	●						●	

Lanches

Pão com Fiambre de Aves e logurte Líquido	●	?	?	?	●	●	?		?	?	●	?		
Pão com Manteiga e Leite Simples	●	?	?	?	●	●	?		?	?	?	?		

LEGENDA (? = pode conter)



GLUTEN



OVOS



AMENDOIM



LEITE



APIO



SEMENTES DE SESAMO



TREMOÇOS



VEGETARIANO



SEM GLUTÉN



100% NATURAL



CRUSTÁCEOS



PEIXE



SOJA



FRUTOS CASCA RUA



MOSTARDA



SULFITOS/DÓXIDO DE ENXOFRE



MOLUSCOS



VEGAN



SEM LACTOSE



SEM OGM

Lanches














Pão com Queijo e Sumo de Fruta

Pão com Queijo e Iogurte Sólido

Pão de Leite com Fiambre

Pão de Leite com Queijo

Pão-de-Leite com Manteiga e Leite Simples

													
Pão com Queijo e Sumo de Fruta	●	●	?	?	●	●	?	?	?	?	?	?	?
Pão com Queijo e Iogurte Sólido	●	●	?	?	●	●	?	?	?	?	?	?	?
Pão de Leite com Fiambre	●	●			●	●	?			?			
Pão de Leite com Queijo	●	●			?	●	?			?			
Pão-de-Leite com Manteiga e Leite Simples	●	●			?	●	?			?			

15/12/2016

LEGENDA (? = pode conter)



Nádia Martins, Consultoria em Higiene e Segurança Alimentar, Unipessoal Lda
Rua de Angola Nº 12, 5200-295 Mogadouro
NIPC: 513 105 298



CREATED BY:
MOVE LIFE