



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Juliana		109
	Prato	Chilli (vaca picada e feijão) com arroz branco	Soja, Glúten, Sulfitos	604
	Dieta	Hamburguer grelhado com esparguete		334
	Vegetariana	Lasanha de espinafres	Glúten, Leite, Ovo	403
	Salada / Vegetais	Cenoura, milho e tomate		54
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cevada pão carioca e marmelada	Glúten, Leite	254
3ª Feira	Sopa	Couve lombarda com feijão branco		220
	Prato	Salada Russa de Atum com maionese	Peixe	396
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos	Peixe	394
	Vegetariana	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho	Sulfitos	349
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	logurte pão de mistura com fiambre e alface	Glúten, Sulfitos, Ovo, Leite	285
4ª Feira	Sopa	Feijão verde		108
	Prato	Bife de Frango c/ molho salsicheiro e massa laçinhos	Leite, Glúten, Sulfitos	420
	Dieta	Bife de frango grelhado simples com arroz		407
	Vegetariana	Quiche com cogumelos, milho, cenoura, couve flor e queijo	Leite, Glúten, Sulfitos	420
	Salada / Vegetais	Alface, pepino e beterraba		18
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cacau pão de sementes chourição e tomate	Sementes de sésamo, Leite, Glúten	264
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura		88
	Prato	Arroz de polvo malandrinho	Molusco	381
	Dieta	Maruca cozida, batata, brócolos e cenoura cozidos	Peixe	406
	Vegetariana	Tirinhas de tofu salteadas com vegetais salteados e arroz	Soja	405
	Salada / Vegetais	Cenoura, cebola e couve roxa		13
	Sobremesa	Gelatina	Sulfitos	70
	Lanche	logurte pão bolinha caseira com queijo e tomate	Glúten, Leite	285
6ª Feira	Sopa	Abóbora		73
	Prato	Lombo de porco estufado c/ batata frita e arroz		418
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete	Glúten	344
	Vegetariana	Arroz de lentilhas e feijão verde		347
	Salada / Vegetais	Tomate, pepino e lombardo laminado		28
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite pão chapata com queijo e alface	Glúten, Leite	254

NOTA: A escolha da opção vegetariana devera ser efetuada Junto da vigilante até à 2ª feira anterior á semana que pretende usufruir o menu.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.