



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes		92
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Soja, Glúten, Sulfitos	562
	Dieta	Hambúrguer misto grelhado com arroz	Soja, Glúten, Sulfitos	412
	Vegetariana	Beringelas recheadas com legumes, queijo e arroz branco	Leite	632
	Salada / Vegetais	Couve lombarda, tomate e cenoura		22
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cereias	Leite, Glúten, Frutos de casca rija	250
3ª Feira	Sopa	Agrião		87
	Prato	Douradinhos com arroz primavera	Peixe, Leite, Glúten	542
	Dieta	Abrótea cozida com batata couve lombardo e cenoura cozida	Peixe	382
	Vegetariana	Quiche de alho francês, cenoura, cogumelos e milho	Sulfitos, Glúten, Leite	410
	Salada / Vegetais	Cenoura, pepino e beterraba		14
	Sobremesa	Gelado		78
	Lanche	logurte e pão de leite com manteiga	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas		108
	Prato	Frango estufado com cenoura e macarrão		403
	Dieta	Perna de frango corada simples com arroz	Glúten	354
	Vegetariana	Vegetais estufados (cenoura, ervilhas, feijão verde, couve flor) com massa macarrão	Glúten	302
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite pão de forma com doce	Leite, Glúten	254
5ª Feira	Sopa	Hortaliça		77
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz	Peixe	371
	Dieta	Pescada cozida com batata ceoura e couve-flor cozidos	Peixe	328
	Vegetariana	Arroz de açafraão c/ ervilhas, rebentos soja e cogumelos	Sulfitos, Soja	298
	Salada / Vegetais	Alface, couve roxa e cenoura		13
	Sobremesa	Gelatina	Sulfitos	70
	Lanche	logurte e pão tigre com fiambre e alface	Leite, Glúten, Sulfitos, Ovo	271
6ª Feira	Sopa	Abóbora com bagos de arroz		145
	Prato	Bifanas de cebolada com massa espiral	Glúten	479
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	Glúten	364
	Vegetariana	Empadão de grão com pimentos, cogumelos e abóbora	Sulfitos	302
	Salada / Vegetais	Beterraba, tomate e cenoura		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite e pão de sementes com queijo e alface	Leite, Glúten, Sementes de sésamo	282

NOTA: A escolha da opção vegetariana deveser efetuada Junto da vigilante até à 2ª feira anterior à 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- Amendins, 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.