



Nº 5

Semana de 03 a 07 de outubro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes		92
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Soja, glúten, sulfitos	562
	Dieta	Bife peru grelhado com arroz		368
	Vegetariana	Bolonhesa de seitan	Glúten, soja	306
	Salada / Vegetais	Couve lombarda, tomate e cenoura		22
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cereais	Leite, glúten, Frutos casca rija	250

3ª Feira	Sopa	Espinafres		93
	Prato	Douradinhos com arroz primavera	Peixe, glúten	587
	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	Leite	192
	Lanche	logurte e pão de deus com manteiga	Leite, glúten, ovo	285

4ª Feira	Sopa	<h1>FERIADO</h1>		
	Prato			
	Dieta			
	Vegetariana			
	Salada / Vegetais			
	Sobremesa			
	Lanche			

5ª Feira	Sopa	Hortaliça		77
	Prato	Peixe com natas e cogumelos	Peixe, ovo, leite, glúten	597
	Dieta	Pescada grelhada com batata cenoura e couve-flor cozidos	Peixe	328
	Vegetariana	Arroz de açafraão com crepes de legumes	Sulfitos, soja	298
	Salada / Vegetais	Alface, couve roxa e cenoura		13
	Sobremesa	Gelatina		70
	Lanche	logurte e pão carioca com fiambre	Leite, glúten, sulfitos, ovo	271

6ª Feira	Sopa	Abóbora com bagos de arroz		145
	Prato	Rancho à transmontana (carne frango e porco com enchidos, grão, lombardo e massa)		621
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz		371
	Vegetariana	Empadão de grão com pimentos, cogumelos e abóbora	Sulfitos, leite	302
	Salada / Vegetais	Beterraba, tomate e cenoura		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cacau e pão vianinha com queijo e alface	Leite, glúten, sementes sésamo	282

NOTA: A escolha da opção vegetariana deveser 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- Tremoços, 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inocuas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas

