



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de brócolos		81
	Prato	Almofadinhas de carne com arroz primavera	Sulfitos, ovo, glúten, soja	418
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz		371
	Vegetariana	Tomates recheados c/ legumes (ervilhas, cenoura, milho cogumelos e courgette), queijo e couscous	Glúten, leite	525
	Salada / Vegetais	Tomate, milho e alface		87
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite e pão carioca com queijo e tomate	Glúten, leite	254
3ª Feira	Sopa	Couve lombardo com feijão branco		184
	Prato	Massa gratinada com atum, cogumelos e cenoura ralada	Peixe	677
	Dieta	Pescada grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos	Peixe	355
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tofu, cenoura, cogumelos c/ arroz branco	Sulfitos	449
	Salada / Vegetais	Alface, pepino e beterraba		10
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	logurte e pão integral com chourição e cenoura ralada	Glúten, Leite, Soja	283
4ª Feira	Sopa	Creme de alface		82
	Prato	Frango à brás	Glúten, ovo	475
	Dieta	Perna de frango corada ao natural com arroz branco		336
	Vegetariana	Tortilha de Legumes	Ovo	336
	Salada / Vegetais	Couve roxa, tomate e cenoura		30
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Sumo de laranja e pão mistura com fiambre e alface	Glúten, soja, sulfitos, leite	274
5ª Feira	Sopa	Couve-Flôr		96
	Prato	Bacalhau Espiritual	Peixe, ovo, leite, glúten	338
	Dieta	Bacalhau fresco grelhado com batata, brócolos e cenoura	Peixe	441
	Vegetariana	Salsichas estufadas com brócolos, milho, cogumelos e arroz	Sulfitos	377
	Salada / Vegetais	Salada de Tomate e cenoura		13
	Sobremesa	Gelado	Leite	192
	Lanche	logurte e pão carioca com doce	Glúten, Leite	283
6ª Feira	Sopa	Cenoura com coentros		77
	Prato	Bifanas de cebolada com massa espiral	Glúten	479
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco		371
	Vegetariana	Arroz Xau-Xau (ervilha, milho, rebentos de soja, cogumelos e ovo)	Sulfitos, ovo	379
	Salada / Vegetais	Alface, milho e cenoura		41
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cacau e torradas	Leite, glúten	264

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- 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.