



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Couve lombardo		184
	Prato	Rolo de carne no forno com molho de cenoura e massa espiral	Sulfitos, glúten, soja	473
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz		371
	Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de grelos	Glúten, ovo, soja, sulfitos	561
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura		15
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite e pão carioca com marmelada	Leite, glúten	254
3ª Feira	Sopa	Espinafres		93
	Prato	Arroz de Peixe (tintureira, pescada e delícias do mar)	Peixe, glúten, sulfitos, crustáceos	363
	Dieta	Maruca cozida com batata e couve portuguesa cozida	Peixe	419
	Vegetariana	Pizza Vegetariana	Glúten, leite	385
	Salada / Vegetais	Tomate, milho e couve laminada		54
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	logurte e croissant com manteiga	Leite, glúten, ovo	380
4ª Feira	Sopa	Creme de courgetes		84
	Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e puré batata e cenoura	Leite, sulfitos, glúten	546
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco		371
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de legumes	Soja, glúten, ovo, sulfitos	532
	Salada / Vegetais	Cenoura, alface e couve rouxa		13
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Sumo de laranja e pão tigre com queijo e tomate	Glúten, leite, ovo	274
5ª Feira	Sopa	Nabiças		90
	Prato	Pescada no forno com molho de limão com arroz primavera	Peixe, ovo, leite, glúten	410
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos	Peixe	388
	Vegetariana	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa	Glúten	311
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba		14
	Sobremesa	Gelatina		70
	Lanche	logurte e pão bolinha com fiambre e alface	Glúten, leite,soja, sulfitos	271
6ª Feira	Sopa	Feijão verde		98
	Prato	Carne de porco à portuguesa com batata frita e arroz		519
	Dieta	Lombinhos de porco fatiado grelhado com arroz	Glúten	534
	Vegetariana	Beringelas recheadas com legumes, queijo e arroz branco	Leite, glúten	632
	Salada / Vegetais	Alface, milho e cenoura		54
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cacau e carcaça com chourição	Glúten, Leite	274

**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 inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.