



| DIA | PRATO | ALMOÇO | ALERGÉNEOS | KCAL |
|-------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|------|
| 2ª Feira | Sopa | Couve Galega | | 89 |
| | Prato | Hamburguer misto com arroz de cenoura | Sulfitos, ovo, glúten, soja | 718 |
| | Dieta | Bife de frango grelhado com arroz | | 352 |
| | Vegetariana | Lentilhas estufadas com cogumelos e puré de batata(sem leite) | Sulfitos | 479 |
| | Salada / Vegetais | Couve rouxa, alface e tomate | | 18 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades à escolha) | | 55 |
| | Lanche | Leite com cereais | Leite, glúten, Frutos casca rija | 250 |

| | | | | |
|-------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 3ª Feira | Sopa | Feijão catarino com couve coração | | 196 |
| | Prato | Massada de peixe (pescada e tintureira) | Peixe, Glúten | 312 |
| | Dieta | Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor cozidos | Peixe | 387 |
| | Vegetariana | Almondegas estufadas com legumes, rebentos de soja e massa macarronete | Glúten, Soja | 301 |
| | Salada / Vegetais | Alface, tomate e cenoura | | 15 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades à escolha) | | 55 |
| | Lanche | logurte e pão de deus com queijo | Leite, glúten, ovo, sulfitos | 343 |

| | | | | |
|-------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|
| 4ª Feira | Sopa | Canja com frango desfiado / Legumes | Glúten | 106/96 |
| | Prato | Legumes à Brás (alho francês, courgete, rebentos de soja, milho, cenoura, ovo, batata palha) | Ovo | 446 |
| | Dieta | Bife de peru grelhado com esparguete | Glúten | 341 |
| | Vegetariana | Legumes à Brás (alho francês, courgete, rebentos de soja, milho, cenoura, ovo, batata palha) | Ovo | 446 |
| | Salada / Vegetais | Couve roxa, alface e cenoura | | 12 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades à escolha) | | 55 |
| | Lanche | Sumo de laranja e pão de forma com fiambre e alface | Leite, glúten, soja | 274 |

| | | | | |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|
| 5ª Feira | Sopa | Alho Francês | | 80 |
| | Prato | Pastéis de bacalhau com arroz de grelos | Peixe, ovo, leite, glúten | 411 |
| | Dieta | Abrótea grelhada com batata, cenoura e couve-flor cozidas | Peixe | 328 |
| | Vegetariana | Quiche de Legumes | Ovo, glúten, leite | 410 |
| | Salada / Vegetais | Alface, tomate e beterraba | | 17 |
| | Sobremesa | Arroz Doce | Leite | 119 |
| | Lanche | logurte e pão carioca com chouriço | Leite, sulfitos, glúten, soja | 274 |

| | | | | |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------|------------------------|-----|
| 6ª Feira | Sopa | Couve - Flor | | 105 |
| | Prato | Febras de cebolada com esparguete | Sulfitos, Glúten, Soja | 479 |
| | Dieta | Febra de porco grelhada com arroz | Sulfitos, Glúten, Soja | 386 |
| | Vegetariana | Folhados de Legumes com arroz | Glúten, soja | 461 |
| | Salada / Vegetais | Alface, tomate e pepino | | 16 |
| | 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.