



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de brócolos		81
	Prato	Bifinhos de porco panados fritos com esparguete	Glúten, Ovo	492
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	Glúten	361
	Vegetariana	Tomates recheados c/ legumes (ervilhas, cenoura, milho cogumelos e courgette) e esparguete	Glúten	525
	Salada / Vegetais	Tomate, milho e alface		87
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cacau pão carioca queijo e tomate	Glúten, Leite	316
3ª Feira	Sopa	Couve lombardo com feijão branco		184
	Prato	Arroz de Tamboril e Pescada	Peixe	395
	Dieta	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	Peixe	355
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, cogumelos c/ arroz branco	Sulfitos	449
	Salada / Vegetais	Alface, pepino e beterraba		10
	Sobremesa	Leite creme	Leite	161
	Lanche	logurte e pão integral com chouriço e cenoura ralada	Glúten, Leite	283
4ª Feira	Sopa	Creme de alface		82
	Prato	Saladina de frango c/ milho, cenoura, ervilhas, ananás, massa fusilli e maionese	Glúten	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	Leite e pão mistura com fiambre e alface	Glúten,Ovo, Sulfitos, Leite	274
5ª Feira	Sopa	Couve-Flôr		96
	Prato	Bacalhau Espiritual	Peixe	338
	Dieta	Corvina cozida, batata, brócolos e cenoura	Peixe	441
	Vegetariana	Arroz de brócolos com milho, cogumelos couve flor salteados	Sulfitos	347
	Salada / Vegetais	Salada de Tomate e cenoura		13
	Sobremesa	Gelatina	Sulfitos	138
	Lanche	logurte pão de mistura com queijo e tomate	Glúten, Leite	283
6ª Feira	Sopa	Cenoura com coentros		77
	Prato	Arroz de coelho malandrinho	Soja, Sulfitos	645
	Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz branco	Soja, Glúten, Sulfitos	412
	Vegetariana	Arroz à valenciana (ervilhas, cogumelos, cenoura e açafrão)	Sulfitos	294
	Salada / Vegetais	Alface, milho e cenoura		41
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite pão carcaça com fiambre e alface	Glúten,Ovo, Sulfitos, 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.