



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Couve Galega		89
	Prato	Almôndegas estufadas com massa fusili	Sulfitos, Leite, Glúten, Soja	484
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	Glúten	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 cereias	Leite, Glúten	250
3ª Feira	Sopa	Feijão catarino com couve coração		196
	Prato	Massada de peixe (pescada, bacalhau fresco e massa)	Peixe, Glúten	312
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor cozidos	Peixe	387
	Vegetariana	Massada macarronete c/ estufado de legumes chineses e lentilhas	Glúten, Soja	301
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura		15
	Sobremesa	Puré de Maça		78
	Lanche	logurte e pão de Deus com queijo	Leite, Glúten	343
4ª Feira	Sopa	Canja com frango desfiado / Legumes	Glúten	106/96
	Prato	Legumes à Brás	Ovo	446
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete	Glúten	344
	Vegetariana	Legumes à Brás	Ovo	446
	Salada / Vegetais	Couve roxa, alface e cenoura		12
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com Cacau e pão de sementes com fiambre e alface	Leite, Glúten, Sementes de sésamo	264
5ª Feira	Sopa	Caldo verde		103
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura	Peixe, Ovo, Glúten	594
	Dieta	Filetes de pescada corados simples com batata, cenoura e couve-flor cozidas	Peixe	328
	Vegetariana	Quiche de Legumes	Ovo, Glúten	410
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba		17
	Sobremesa	Gelatina	Sulfitos	70
	Lanche	logurte com Torradas	Leite, Glúten	254
6ª Feira	Sopa	Couve - Flor		105
	Prato	Tirinhas de porco com esparguete	Glúten	372
	Dieta	Carne de vaca cozida c/ legumes (batata, cenoura, Lombardo)		493
	Vegetariana	Noodles com mistura de legumes chineses e grão com molho asiático	Glúten, Soja	348
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e pepino		16
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite e pão de forma com chourição e alface	Leite, Sulfitos, Glúten	254

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- Amendoiros, 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.