



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de legumes		96
	Prato	Rolo de carne no forno c/ molho de cenoura e massa espiral	Sulfitos, Glúten, Soja	500
	Dieta	Hambúguer grelhado com arroz	Sulfitos, Glúten, Soja	412
	Vegetariana	Crepe de legumes com arroz primavera	Sulfitos, Glúten	402
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cevada e pão de mistura com fiambre e tomate	Leite, Sulfitos, Ovo, Glúten	254
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Espinafres com feijão encarnado		212
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate	Peixe	420
	Dieta	Filetes de pescada corados simples com batata, feijão verde e cenoura cozida	Peixe	407
	Vegetariana	Estufado de cogumelos c/ massa espiral e jardineira legumes	Glúten, Sulfitos	313
	Salada / Vegetais	Alface, cenoura e couve lombardo laminado		18
	Sobremesa	Gelatina		70
	Lanche	logurte e pão integral com chourição e alface	Leite, Sulfitos, Glúten	285
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Alho Francês		80
	Prato	Perna de peru assada (fatiada) com massa espiral tricolor		576
	Dieta	Perna de peru corada (fatiada) com arroz de legumes		497
	Vegetariana	Hambúguer de espinafres com chia e arroz de legumes	Glúten, Ovo	540
	Salada / Vegetais	Cenoura, alface e tomate		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Sumo de laranja e pão vianinha com queijo e alface	Leite, Glúten	234
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Juliana		109
	Prato	Bacalhau com natas	Leite, Glúten, Peixe	414
	Dieta	Abrótea com batata, couve laminada e cenoura	Peixe	413
	Vegetariana	Hambúguer de queijo e couve flor com arroz de tomate	Glúten, Leite, Ovo, Sésamo	460
	Salada / Vegetais	Beterraba, alface e cenoura		17
	Sobremesa	Arroz doce	Leite, Ovo	212
	Lanche	logurte e pão de leite com manteiga	Leite, Glúten	285
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Feijão verde		98
	Prato	Arroz de Aves (frango, peru)		395
	Dieta	Frango cozido com batata e feijão verde cozidos		493
	Vegetariana	Seitan estufado em tomatada com arroz branco	Soja	361
	Salada / Vegetais	Cenoura, beterraba e milho		54
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cacau e bolinha com queijo e tomate	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- 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.