



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura		88
	Prato	Empadão de vitela com arroz	Soja, sulfitos	500
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz	Glúten	368
	Vegetariana	Estufado de legumes com massa espiral	Glúten	380
	Salada / Vegetais	Alface, cenoura e tomate		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite, pão tigre com queijo e alface	Leite, glúten, ovo	254
3ª Feira	Sopa	Nabiça com grão		228
	Prato	Bacalhau à brás	Peixe, ovo	569
	Dieta	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura cozidas	Peixe	326
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura, batata, courgete e ovo	Ovo	369
	Salada / Vegetais	Beterraba, alface e milho		54
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Iogurte com pão de leite e manteiga	Leite, glúten, ovo	285
4ª Feira	Sopa	Espinafres		93
	Prato	Feijoada à transmontana (vaca, porco, chouriço carne, farinheira, feijão, lombardo e cenoura) com arroz	Leite, ovo, sulfitos, glúten	540
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco		561
	Vegetariana	Jardineira de soja	Soja	390
	Salada / Vegetais	Tomate, pepino e alface		16
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cacau pão vianinha com queijo e tomate	Leite, glúten, ovo	316
5ª Feira	Sopa	Caldo verde		86
	Prato	Bolonhesa de atum	Peixe, glúten	412
	Dieta	Corvina cozida com batata feijão verde e cenoura cozidos	Peixe	327
	Vegetariana	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	Glúten	391
	Salada / Vegetais	Cenoura, alface e couve roxa		15
	Sobremesa	Pudim caramelo	Leite, sulfitos	224
	Lanche	Iogurte e bolinha caseira com fiambre e alface	Leite, sulfitos, soja, glúten	254
6ª Feira	Sopa	Puré de couve flor		105
	Prato	Frango estufado com arroz		538
	Dieta	Perna de frango corada ao natural com arroz branco		423
	Vegetariana	Salteado de legumes (cogumelos, milho, cenoura e ervilhas) com arroz	Sulfitos	327
	Salada / Vegetais	Beterraba, cebola e cenoura		13
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite e torradas	Leite, 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- 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.