



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Cenoura		88
	Prato	Lasanha à Bolonhesa (massa lasanha, tomate, carne picada, queijo ralado e molho bechamel)	Glúten, soja, sulfitos, leite	548
	Dieta	Peito de peru grelhado com massa fusilli	Glúten	341
	Vegetariana	Seitan à brás	Ovo, soja, glúten, leite	469
	Salada / Vegetais	Tomate, couve laminada e cenoura		18
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite e pão integral com fiambre e alface	Leite, soja, glúten, sulfitos	254
3ª Feira	Sopa	Hortaliça com feijão encarnado		213
	Prato	Arroz de peixe (pescada, tamboril e delícias do mar)	Peixe, glúten, sulfitos, soja, crustáceos	363
	Dieta	Solha grelhada com batata couve e cenoura cozidos	Peixe	404
	Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos cozidos		356
	Salada / Vegetais	Alface, beterraba e milho		54
	Sobremesa	Gelado	Leite	192
	Lanche	logurte e pão de forma com queijo e tomate	Leite, soja, ovo	285
4ª Feira	Sopa	Agrião		101
	Prato	Perna de Frango assada no forno com esparguete	Glúten	389
	Dieta	Perna de frango grelhados com esparguete	Glúten	396
	Vegetariana	Rissóis de Tofu com esparguete e legumes salteados	Glúten, ovo, soja	484
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cevada e carcaça com doce	Leite, Gluten	254
5ª Feira	Sopa	Lentilhas		222
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz primavera	Peixe	575
	Dieta	Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura cozidos	Peixe	424
	Vegetariana	Pizza vegetariana (cogumelos, milho, brócolos, pimento e cebola)	Glúten, sulfitos, leite	385
	Salada / Vegetais	Beterraba, couve laminada e cenoura		17
	Sobremesa	Gelatina		70
	Lanche	logurte e croissant com manteiga	Leite, glúten, ovo	380
6ª Feira	Sopa	Creme de Legumes		66
	Prato	Vitela estufada com puré batata	Leite, sulfitos	514
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz		371
	Vegetariana	Esparguete salteado com legumes, rebentos soja, grão e molho asiático	Glúten, soja	348
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura		18
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite e pão bolinha com fiambre e alface	Leite, glúten, sulfitos, ovo	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.**