



| DIA         | PRATO             | ALMOÇO  | ALERGÉNEOS                           | KCAL  |
|-------------|-------------------|---|--------------------------------------|-------|
| 2ª<br>Feira | Sopa              | Juliana   |                                      | 109   |
|             | Prato             | Chilli (vaca picada e feijão) com arroz branco            | Soja, sulfitos                       | 604   |
|             | Dieta             | peito de frango grelhado com arroz                        |                                      | 371   |
|             | Vegetariana       | Lasanha de espinafres                                     | Glúten, leite, ovo                   | 403   |
|             | Salada / Vegetais | Cenoura, milho e tomate                                   |                                      | 54    |
|             | Sobremesa         | Fruta da época (3 variedades à escolha)                   |                                      | 55    |
|             | Lanche            | Leite com cevada e pão carioca com marmelada              | Glúten, Leite, ovo                   | 254   |
| 3ª<br>Feira | Sopa              | Couve lombarda com feijão branco                          |                                      | 220   |
|             | Prato             | Salada russa de atum com maionese                         | Peixe, ovo, mostarda                 | 396   |
|             | Dieta             | Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos | Peixe                                | 394   |
|             | Vegetariana       | Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho         | Sulfitos                             | 349   |
|             | Salada / Vegetais | Alface, tomate e beterraba                                |                                      | 17    |
|             | Sobremesa         | Fruta da época (3 variedades à escolha)                   |                                      | 55    |
|             | Lanche            | logurte e pão de mistura com fiambre e alface             | Glúten, soja, ovo, leite             | 285   |
| 4ª<br>Feira | Sopa              | Feijão verde  |                                      | 108   |
|             | Prato             | Bife de Frango c/ molho salsicheiro e massa laçinhos      | Leite, glúten, sulfitos, soja        | 420   |
|             | Dieta             | Bife de frango grelhado simples com arroz                 |                                      | 407   |
|             | Vegetariana       | Quiche com cogumelos, milho, cenoura, couve flor e queijo | Leite, glúten, sulfitos, ovo         | 420   |
|             | Salada / Vegetais | Alface, pepino e beterraba                                |                                      | 18    |
|             | Sobremesa         | Fruta da época (3 variedades à escolha)                   |                                      | 55    |
|             | Lanche            | Leite com cacau e pão de sementes com chouriço e tomate   | Sementes sésamo, leite, glúten, soja | 264   |
| 5ª<br>Feira | Sopa              | Creme de cenoura  |                                      | 88    |
|             | Prato             | Arroz de polvo malandrinho                                | Molusco                              | 381   |
|             | Dieta             | Maruca cozida, batata, brócolos e cenoura cozidos         | Peixe                                | 406   |
|             | Vegetariana       | Tirinhas de tofu salteadas com vegetais salteados e arroz | Soja, glúten                         | 405   |
|             | Salada / Vegetais | Cenoura, cebola e couve roxa                              |                                      | 13    |
|             | Sobremesa         | Pudim flan  | Leite                                | 70224 |
|             | Lanche            | logurte e pão bolinha caseira com queijo e tomate         | Glúten, leite                        | 285   |
| 6ª<br>Feira | Sopa              | Abóbora   |                                      | 73    |
|             | Prato             | Lombo de porco estufado com batata frita e arroz          |                                      | 587   |
|             | Dieta             | Bife de Perú grelhados com esparguete                     | Glúten                               | 341   |
|             | Vegetariana       | Arroz de lentilhas e feijão verde                         |                                      | 347   |
|             | Salada / Vegetais | Tomate, pepino e lombardo laminado                        |                                      | 28    |
|             | Sobremesa         | Fruta da época (3 variedades à escolha)                   |                                      | 55    |
|             | Lanche            | Leite e pão chapata com queijo e alface                   | Glúten, Leite                        | 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- 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.**