



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	<h1>SUSPENSÃO LETIVA</h1>		
	Prato			
	Dieta			
	Vegetariana			
	Salada / Vegetais			
	Sobremesa			
	Lanche			

3ª Feira	Sopa	<h1>FERIADO</h1>		
	Prato			
	Dieta			
	Vegetariana			
	Salada / Vegetais			
	Sobremesa			
	Lanche			

4ª Feira	Sopa	Couve lombardo		184
	Prato	Febras de cebolada com arroz alegre		485
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz		386
	Vegetariana	Bolonhesa de seitan	Glúten, soja	306
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura		15
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cevada e pão carioca com marmelada	Leite, glúten, soja, ovo	254

5ª Feira	Sopa	Nabiças		90
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura	Peixe, ovo, leite, glúten	410
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos	Peixe	388
	Vegetariana	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa	Glúten	311
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba		14
	Sobremesa	Gelatina		70
	Lanche	logurte e pão bolinha caseira com fiambre e alface	Glúten, leite,soja, sulfitos	271

6ª Feira	Sopa	Creme de courgetes		84
	Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e puré batata e cenoura	Leite, sulfitos, glúten	546
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco		371
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de legumes	Soja, glúten, ovo, sulfitos	532
	Salada / Vegetais	Cenoura, alface e couve rouxa		13
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Sumo de laranja e pão tigre com queijo e tomate	Glúten, leite, ovo	274

**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.**