



Nº 4

Semana de 26 a 30 de Setembro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Juliana		109
	Prato	Chilli (vaca picada, chouriço carne e feijão) com arroz branco	Soja, sulfitos	604
	Dieta	Peito de frango grelhado com arroz		371
	Vegetariana	Seitan à brás	Ovo, soja, glúten, leite	469
	Salada / Vegetais	Cenoura, milho e tomate		54
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite e pão carioca com marmelada	Glúten, Leite, ovo	254
3ª Feira	Sopa	Couve lombarda com feijão branco		220
	Prato	Salada russa de atum com azeitonas	Peixe	396
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos	Peixe	394
	Vegetariana	Estufado de salsichas e cogumelos com tomate e arroz de milho	Sulfitos	379
	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 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 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	Sumo de laranja e pão vianinha com chouriço e tomate	leite, glúten, soja	264
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura		88
	Prato	Arroz de polvo malandrinho	Peixe, ovo, leite, glúten	381
	Dieta	Carapaus grelhados com 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	Gelatina		70
	Lanche	logurte e pão carioca com chouriço	Glúten, leite	285
6ª Feira	Sopa	Abóbora		73
	Prato	Lombo de porco estufado com batata frita e arroz		587
	Dieta	Bife de peru grelhados com esparguete	Glúten	341
	Vegetariana	Bolinhas de puré recheadas com tofu panadas e legumes salteados	Glúten, soja, ovo	477
	Salada / Vegetais	Tomate, pepino e lombardo laminado		28
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cacau e pão chapata com queijo e alface	Glúten, Leite	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.