



SEMANA DE 01 A 05 DE OUTUBRO DE 2018

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de legumes	92
Prato	Empadão de aves com puré	342
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	371
Vegetariana	Chilli vegetariano com arroz branco	409
Salada / Vegetais	Couve lombarda, tomate e cenoura	22
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cereais	250

Terça-Feira

Valor Calorico

Sopa	Agrião	87
Prato	Bacalhau à Brás	569
Dieta	Abrótea com batata, couve lombarda e cenoura	382
Vegetariana	Quiche de alho francês, cenoura, cogumelos e milho	410
Salada / Vegetais	Cenoura, pepino, beterraba	14
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e pão de leite com manteiga	285

Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de ervilhas	108
Prato	Perna de frango no forno com esparguete	354
Dieta	Perna de frango no forno com esparguete	354
Vegetariana	Vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor e aipo) com massa fusilli	302
Salada / Vegetais	Alface, tomate, beterraba	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão de forma com doce	254

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Hortaliça	77
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	556
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor	328
Vegetariana	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	296
Salada / Vegetais	Alface, couve roxa, cenoura	13
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão tigre com fiambre e alface	271

Sexta-Feira

Valor Calorico

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

NOTA: POR MOTIVO DE FORÇA MAIOR A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÕES DE ÚLTIMA HORA.

A ESCOLHA DA OPÇÃO VEGETARIANA DEVERÁ SER EFETUADA, JUNTO DA VIGILANTE RESPONSÁVEL ATÉ À 2ª FEIRA ANTERIOR À SEMANA QUE PRETENDAM USUFRUIR DO MENU.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Mol

