



SEMANA DE 15 A 19 DE OUTUBRO DE 2018

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Couve lombarda com feijão branco	184
Prato	Bifanas de cebolada com massa	479
Dieta	Bife de peru grelhado com massa	334
Vegetariana	Bolonhesa de Seitan	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	254

Terça-Feira

Valor Calorico

Sopa	Nabiças	90
Prato	Empadão de Atum	410
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	388
Vegetariana	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa	311
Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba	14
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e croissant com manteiga	380

Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de courgete	84
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco	540
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	371
Vegetariana	Rissóis de Tofu com arroz de legumes	532
Salada / Vegetais	Cenoura, alface e couve roxa	13
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Sumo de laranja e pão tigre com queijo e tomate	274

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Sopa de grão com espinafres	228
Prato	Salada de bacalhau fresco com batata, grão, cenoura e ovo	613
Dieta	Pescada cozida com batata e couve portuguesa	419
Vegetariana	Salada de legumes (batata, feijão verde e cenoura) com grão de bico	337
Salada / Vegetais	Tomate, milho e couve laminada	50
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão bolinha tipo caseira com fiambre e alface	271

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Feijão verde	98
Prato	Esparguete à bolonhesa	562
Dieta	Hamburguer grelhado com esparguete	385
Vegetariana	Hamburguer de espinafres com arroz de grelos	561
Salada / Vegetais	Alface, milho, cenoura	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e torradas	254

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

