



**SEMANA DE 26 A 30 DE NOVEMBRO DE 2018**

**Segunda-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Creme de legumes	92
Prato	<b>Empadão de aves com puré</b>	342
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz	341
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	<b>Bacalhau à Brás</b>	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	<b>Perna de frango no forno com esparguete</b>	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	<b>Douradinhos com arroz de tomate</b>	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	Abóbora com bagos de arroz	145
Prato	<b>Lasanha à Bolonhesa (massa lasanha, tomate, molho branco ou bechamel, carne picada e queijo ralado)</b>	548
Dieta	Hamburguer grelhado com esparguete	385
Vegetariana	Empadão de grão com pimentos, cogumelos e abóbora	302
Salada / Vegetais	Beterraba, tomate e cenoura	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão de sementes com queijo e tomate	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 alérgenos: 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

