



**SEMANA DE 10 A 14 DE DEZEMBRO DE 2018**

**Segunda-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Couve lombarda com feijão branco	184
Prato	<b>Bifanas de cebolada com massa</b>	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	<b>Empadão de Atum</b>	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	<b>Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco</b>	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	<b>Salada de bacalhau fresco com batata, grão, cenoura e ovo</b>	613
Dieta	Maruca 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	<b>Esparguete à bolonhesa</b>	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

