



**SEMANA DE 17 A 21 DE DEZEMBRO DE 2018**

**Segunda-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Couve galega	89
Prato	<b>Almondegas de vaca estufadas com arroz branco</b>	531
Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz	439
Vegetariana	Seitan estufado em tomatada com arroz branco	361
Salada / Vegetais	Cenoura, beterraba e milho	36
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cevada e bolinha tipo caseira com compota	254

**Terça-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Feijão catarino com couve coração	196
Prato	<b>Massada de peixe (pescada, bacalhau fresco e massa)</b>	312
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor	387
Vegetariana	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	271
Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura	15
Sobremesa	Maçã assada	78
Lanche	logurte de pão de Deus com queijo	343

**Quarta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Canja com frango desfiado	106
Prato	<b>Legumes à Brás</b>	446
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete	344
Vegetariana	Legumes à Brás	446
Salada / Vegetais	Couve roxa, alface e cenoura	12
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão de sementes com fiambre e alface	264

**Quinta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Caldo verde	103
Prato	<b>Lombos de pescada de fricassé com arroz</b>	399
Dieta	Lombo de pescada corada com batata, cenoura e couve flor	345
Vegetariana	Salada de arroz com feijão frade e macedónia de legumes	395
Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba	15
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e torradas	254

**Sexta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Couve-flor	105
Prato	<b>Lombo de porco assado com puré de batata e cenoura</b>	416
Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata	352
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e puré de batata	479
Salada / Vegetais	Couve roxa, alface e tomate	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão de forma com chourição e alface	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

