

Segunda-Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariana
Salada / Vegetais
Sobremesa
Lanche

Terça-Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariana
Salada / Vegetais
Sobremesa
Lanche



Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Legumes (batata, cenoura, abóbora, cebola, courgete)	94
Prato	Perna de peru assada (fatiada) com arroz de legumes	576
Dieta	Perna de peru corada (fatiada) com arroz de legumes	497
Vegetariana	Feijoada vegetariana com tofu	277
Salada / Vegetais	Cenoura, alface e tomate	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Sumo de laranja e pão vianinha com queijo e alface	234

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Espinafres e feijão encarnado	212
Prato	Filetes gratinados com batata corada	464
Dieta	Abrótea com batata, couve laminada e cenoura	413
Vegetariana	Lentilhas estufadas com ratatouille	315
Salada / Vegetais	Alface, cenoura e couve lombardo laminado	21
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão integral com chourição e alface	285

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Feijão verde	98
Prato	Arroz à Valenciana (carne de vaca, frango, porco, ervilhas, arroz, salsicha)	645
Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz	389
Vegetariana	Arroz à Valenciana (ervilhas, cogumelos, cenoura, arroz, açafraão, pimento e seitan)	294
Salada / Vegetais	Alface, tomate e pepino	16
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão de carcaça com queijo e tomate	264

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