



SEMANA DE 07 E 11 DE JANEIRO DE 2019

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de legumes	66
Prato	Hamburguer no forno com cogumelos e massa fusilli	430
Dieta	Hamburguer grelhado e massa fusilli	385
Vegetariana	Pizza vegetariana (cogumelos, milho, brócolos, pimento e cebola laminada)	313
Salada / Vegetais	Tomate, couve laminada e cenoura	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão bolinha com fiambre e alface	254

Terça-Feira

Valor Calorico

Sopa	Hortaliça com feijão encarnado	213
Prato	Roupa velha (Bacalhau fresco com batata, cenoura, couve branca e ovo)	458
Dieta	Solha grelhada com batata, couve e cenoura	404
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos	356
Salada / Vegetais	Alface, beterraba e milho	54
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e pão de forma com queijo e tomate	285

Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Agrião	101
Prato	Perna de frango assada no forno com esparguete	389
Dieta	Bife de frango com esparguete	344
Vegetariana	Rissóis de Tofu com esparguete de legumes salteados	484
Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cevada e pão carcaça com doce	254

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Lentilhas	222
Prato	Solha no frita com molho de coentros e arroz primavera	410
Dieta	Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura	424
Vegetariana	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes	295
Salada / Vegetais	Beterraba, couve laminada e cenoura	18
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e croissant com manteiga	380

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Cenoura com massinhas	159
Prato	Carne de Porco à Portuguesa (carne de porco aos cubos, batata corada e pickles)	519
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete	334
Vegetariana	Arroz de lentilhas e feijão verde	347
Salada / Vegetais	Couve roxa, tomate, pepino	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão chapata com queijo 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 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

