



SEMANA DE 14 E 18 DE JANEIRO DE 2019

Segunda-Feira

Valor Calorico

| | | |
|-------------------|--|-----|
| Sopa | Juliana | 109 |
| Prato | Costeletas à Salsicheiro com esparguete | 703 |
| Dieta | Bife de peru grelhado com esparguete | 344 |
| Vegetariana | Lasanha de espinafres | 403 |
| Salada / Vegetais | Cenoura, milho, tomate | 54 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades à escolha) | 55 |
| Lanche | Leite com cevada e pão carioca com marmelada | 254 |

Terça-Feira

Valor Calorico

| | | |
|-------------------|---|-----|
| Sopa | Couve lombarda com feijão branco | 220 |
| Prato | Arroz de lulas | 517 |
| Dieta | Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde | 394 |
| Vegetariana | Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho | 349 |
| Salada / Vegetais | Alface, tomate, beterraba | 17 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades à escolha) | 55 |
| Lanche | logurte e pão de mistura com fiambre e alface | 285 |

Quarta-Feira

Valor Calorico

| | | |
|-------------------|---|-----|
| Sopa | Feijão verde | 108 |
| Prato | Rancho (carne de frango e vaca guisada com grão, lombardo e massa) | 621 |
| Dieta | Bife de vaca grelhado com massa | 344 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com cogumelos, grão, lombardo e massa | 500 |
| Salada / Vegetais | Alface, pepino, beterraba | 18 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades à escolha) | 55 |
| Lanche | Leite com cacau e pão de sementes com chouriço e tomate | 264 |

Quinta-Feira

Valor Calorico

| | | |
|-------------------|---|-----|
| Sopa | Creme de cenoura com bagos de arroz | 120 |
| Prato | Pastéis de bacalhau com salada camponesa | 608 |
| Dieta | Maruca cozida, batatas, brócolos e cenoura | 406 |
| Vegetariana | Ervilhas estufadas com ovos escalfados | 395 |
| Salada / Vegetais | Cenoura, cebola e couve roxa | 13 |
| Sobremesa | Gelatina | 70 |
| Lanche | logurte e pão bolinha caseira com queijo e tomate | 285 |

Sexta-Feira

Valor Calorico

| | | |
|-------------------|--|-----|
| Sopa | Abóbora | 73 |
| Prato | Peitos de frango estufado com arroz | 414 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz | 371 |
| Vegetariana | Esparguete salteado com legumes, rebentos de soja e molho asiático | 348 |
| Salada / Vegetais | Alface, Tomate e Cenoura | 18 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades à escolha) | 55 |
| Lanche | Leite e pão integral com fiambre 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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Mol

