



SEMANA DE 21 A 25 DE JANEIRO DE 2019

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de legumes	92
Prato	Empadão de aves com puré	342
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz	341
Vegetariana	Chilli vegetariano com arroz branco	409
Salada / Vegetais	Couve lombarda, tomate e cenoura	22
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cereais	250

Terça-Feira

Valor Calorico

Sopa	Agrião	87
Prato	Bacalhau à Brás	569
Dieta	Abrótea com batata, couve lombarda e cenoura	382
Vegetariana	Quiche de alho francês, cenoura, cogumelos e milho	410
Salada / Vegetais	Cenoura, pepino, beterraba	14
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e pão de leite com manteiga	285

Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de ervilhas	108
Prato	Perna de frango no forno com esparguete	354
Dieta	Perna de frango no forno com esparguete	354
Vegetariana	Vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor e aipo) com massa fusilli	302
Salada / Vegetais	Alface, tomate, beterraba	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão de forma com doce	254

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Hortaliça	77
Prato	Lombos de pescada com limão e alecrim e arroz de tomate	556
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor	328
Vegetariana	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	296
Salada / Vegetais	Alface, couve roxa, cenoura	13
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão tigre com fiambre e alface	271

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Abóbora com bagos de arroz	145
Prato	Lasanha à Bolonhesa (massa lasanha, tomate, molho branco ou bechamel, carne picada e queijo ralado)	548
Dieta	Hamburguer grelhado com esparguete	385
Vegetariana	Empadão de grão com pimentos, cogumelos e abóbora	302
Salada / Vegetais	Beterraba, tomate e cenoura	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão de sementes com queijo e tomate	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

