



SEMANA DE 28 JANEIRO A 01 FEVEREIRO DE 2019

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de alface	82
Prato	Arroz de frango no forno com chouriço	424
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	371
Vegetariana	Tortilha de legumes	336
Salada / Vegetais	Couve roxa, tomate e cenoura	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão de mistura com fiambre e alface	254

Terça-Feira

Valor Calorico

Sopa	Couve lombarda com feijão branco	184
Prato	Rissóis de pescada com salada russa	615
Dieta	Pescada corada com azeite e batata cozida	358
Vegetariana	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	366
Salada / Vegetais	Alface, pepino, beterraba	10
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e pão integral com chouriço e cenoura	283

Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de brócolos	81
Prato	Carne de porco guisada com macarrão	571
Dieta	Bife de peru grelhado com massa	341
Vegetariana	Tomates recheados com legumes (ervilhas, cenoura, milho, cogumelos e courgette)	390
Salada / Vegetais	Alface, tomate, beterraba	14
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão carioca com queijo e tomate	254

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Couve flor	96
Prato	Lombos de peixe gratinados com espinafres e batata	528
Dieta	Corvina cozida, batata, brócolos e cenoura	441
Vegetariana	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	347
Salada / Vegetais	Salada de tomate e cenoura	13
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão de mistura com queijo e tomate	277

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Cenoura com coentros	77
Prato	Bife de vaca com cogumelos e esparguete	422
Dieta	Bife de vaca grelhado com esparguete	344
Vegetariana	Cogumelos e courgette no forno com arroz de cenoura	318
Salada / Vegetais	Alface, milho e Cenoura	41
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão carcaça com fiambre e alface	274

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

