



**Segunda-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Creme de cenoura	88
Prato	<b>Carne de vaca estufada (fatiada) com esparguete</b>	534
Dieta	Bife de vaca com cenoura e esparguete	442
Vegetariana	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura	380
Salada / Vegetais	Alface, cenoura e tomate	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão tigre com queijo e alface	254

**Terça-Feira**

Valor Calorico

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariana
Salada / Vegetais
Sobremesa
Lanche



**Quarta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Espinafres	93
Prato	<b>Feijoada à transmontana (carne de vaca, porco, feijão, lombardo, cenoura e arroz branco)</b>	540
Dieta	Carne de vaca estufada simples com cenoura e arroz branco	561
Vegetariana	Jardineira de Soja	390
Salada / Vegetais	Tomate, pepino e alface	16
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão vianinha com queijo e tomate	316

**Quinta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Caldo verde	86
Prato	<b>Bacalhau com natas</b>	414
Dieta	Corvina cozida com batata, feijão verde e cenoura	417
Vegetariana	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	391
Salada / Vegetais	Cenoura, alface e couve roxa	15
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão bolinha tipo caseira com fiambre e alface	254

**Sexta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Puré de legumes	92
Prato	<b>Caril de frango com arroz</b>	538
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	371
Vegetariana	Caril de legumes com arroz	327
Salada / Vegetais	Beterraba, cebola, cenoura	13
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e torradas	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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Mol

