



SEMANA DE 11 A 15 DE FEVEREIRO DE 2019

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Couve galega	89
Prato	Almondegas de vaca estufadas com arroz branco	531
Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz	459
Vegetariana	Seitan estufado em tomatada com arroz branco	361
Salada / Vegetais	Cenoura, beterraba e milho	36
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cevada e bolinha tipo caseira com compota	254

Terça-Feira

Valor Calorico

Sopa	Feijão catarino com couve coração	196
Prato	Massada de peixe (pescada, bacalhau fresco e massa)	312
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor	387
Vegetariana	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	271
Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura	15
Sobremesa	Maçã assada	78
Lanche	logurte de pão de Deus com queijo	343

Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Canja com frango desfiado	106
Prato	Legumes à Brás	446
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete	344
Vegetariana	Legumes à Brás	446
Salada / Vegetais	Couve roxa, alface e cenoura	12
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão de sementes com fiambre e alface	264

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Caldo verde	103
Prato	Douradinhos com arroz de cenoura	564
Dieta	Lombo de pescada corada com batata, cenoura e couve flor	345
Vegetariana	Salada de arroz com feijão frade e macedónia de legumes	395
Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba	15
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e torradas	254

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Couve-flor	105
Prato	Lombo de porco assado com puré de batata e cenoura	416
Dieta	Bife de peru grelhado com massa fussili	352
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e puré de batata	479
Salada / Vegetais	Couve roxa, alface e tomate	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão de forma com chourição 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Mol

