



SEMANA DE 18 A 22 DE FEVEREIRO DE 2019

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de couve-flor	96
Prato	Rolo de carne no forno com arroz branco	500
Dieta	Bife de frango com arroz branco	371
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz primavera	462
Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cevada e pão de mistura com fiambre e tomate	254

Terça-Feira

Valor Calorico

Sopa	Juliana	109
Prato	Atum com salada de feijão frade, cenoura e ovo cozido	525
Dieta	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura	441
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura, batata corada e ovo	369
Salada / Vegetais	Beterraba, alface e cenoura	15
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e pão de leite com manteiga	285

Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Legumes (batata, cenoura, abóbora, cebola, courgete)	94
Prato	Perna de peru assada (fatiada) com arroz de legumes	576
Dieta	Perna de peru corada (fatiada) com arroz de legumes	497
Vegetariana	Hamburguer de espinafres com chia e arroz de legumes	540
Salada / Vegetais	Cenoura, alface e tomate	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Sumo de laranja e pão vianinha com queijo e alface	234

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Espinafres e feijão encarnado	212
Prato	Bacalhau à Brás	569
Dieta	Abrótea com batata, couve laminada e cenoura	413
Vegetariana	Lentilhas estufadas com ratatouille	315
Salada / Vegetais	Alface, cenoura e couve lombardo laminado	21
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão integral com chourição e alface	285

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Feijão verde	98
Prato	Arroz à Valenciana (carne de vaca, frango, porco, ervilhas, arroz, salsicha)	645
Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz	389
Vegetariana	Arroz à Valenciana (ervilhas, cogumelos, cenoura, arroz, açafraão, pimento e seitan)	294
Salada / Vegetais	Alface, tomate e pepino	16
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão de carcaça com queijo e tomate	264

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

