



**SEMANA DE 11 E 15 DE MARÇO DE 2019**

**Segunda-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Juliana	109
Prato	<b>Costeletas à Salsicheiro com esparguete</b>	703
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete	344
Vegetariana	Lasanha de espinafres	403
Salada / Vegetais	Cenoura, milho, tomate	54
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cevada e pão carioca com marmelada	254

**Terça-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Couve lombarda com feijão branco	220
Prato	<b>Arroz de lulas</b>	517
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	394
Vegetariana	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho	349
Salada / Vegetais	Alface, tomate, beterraba	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e pão de mistura com fiambre e alface	285

**Quarta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Feijão verde	108
Prato	<b>Rancho (carne de frango e vaca guisada com grão, lombardo e massa)</b>	621
Dieta	Bife de vaca grelhado com massa	344
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, grão, lombardo e massa	500
Salada / Vegetais	Alface, pepino, beterraba	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão de sementes com chouriço e tomate	264

**Quinta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Creme de cenoura com bagos de arroz	120
Prato	<b>Pastéis de bacalhau com salada camponesa</b>	608
Dieta	Maruca cozida, batatas, brócolos e cenoura	406
Vegetariana	Ervilhas estufadas com ovos escalfados	395
Salada / Vegetais	Cenoura, cebola e couve roxa	13
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão bolinha caseira com queijo e tomate	285

**Sexta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Abóbora	73
Prato	<b>Peitos de frango estufado com arroz</b>	414
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	371
Vegetariana	Esparguete salteado com legumes, rebentos de soja e molho asiático	348
Salada / Vegetais	Alface, Tomate e Cenoura	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão integral com fiambre 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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Mol

