



SEMANA DE 25 E 29 DE MARÇO 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 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

