



**SEMANA DE 29 DE ABRIL A 03 DE MAIO DE 2019**

**Segunda-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Creme de legumes	66
Prato	<b>Lasanha à Bolonhesa (massa lasanha, tomate, molho branco ou bechamel, carne picada e queijo ralado)</b>	548
Dieta	Hamburguer grelhado e massa fusilli	385
Vegetariana	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes	313
Salada / Vegetais	Tomate, couve laminada e cenoura	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão bolinha com fiambre e alface	254

**Terça-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Hortaliça com feijão encarnado	213
Prato	<b>Arroz de peixe (pescada, tamboril e delicias do mar)</b>	363
Dieta	Solha grelhada com batata, couve e cenoura	404
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos	356
Salada / Vegetais	Alface, beterraba e milho	54
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e pão de forma com queijo e tomate	285

**Quarta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	<h1>FERIADO</h1>	
Prato		
Dieta		
Vegetariana		
Salada / Vegetais		
Sobremesa		
Lanche		

**Quinta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Lentilhas	222
Prato	<b>Lombos de salmão no forno com arroz primavera</b>	623
Dieta	Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura	424
Vegetariana	Pizza vegetariana (cogumelos, milho, brócolos, pimento e cebola laminada)	385
Salada / Vegetais	Beterraba, couve laminada e cenoura	18
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e croissant com manteiga	380

**Sexta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Cenoura com massinhas	159
Prato	<b>Carne de Porco estufada com batata corada</b>	524
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete	334
Vegetariana	Arroz de lentilhas e feijão verde	347
Salada / Vegetais	Couve roxa, tomate, pepino	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão chapata com queijo 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

