



| DIA      | PRATO             | ALMOÇO  | ALERGÉNEOS                    | KCAL |
|----------|-------------------|---|-------------------------------|------|
| 2ª Feira | Sopa              | Couve lombardo  |                               | 184  |
|          | Prato             | Rolo de carne no forno com molho de cenoura e massa espiral | Sulfitos, glúten, soja        | 473  |
|          | Dieta             | Bife de frango grelhado com arroz                           |                               | 371  |
|          | Vegetariana       | Hambúguer de espinafres com arroz de grelos                 | Glúten, ovo, soja, sulfitos   | 561  |
|          | Salada / Vegetais | Alface, tomate e cenoura                                    |                               | 15   |
|          | Sobremesa         | Fruta da época (3 variedades à escolha)                     |                               | 55   |
|          | Lanche            | Leite com cevada e pão carioca com marmelada                | Leite, glúten                 | 254  |
| 3ª Feira | Sopa              | Espinafres  |                               | 93   |
|          | Prato             | Massa gratinada com atum, cogumelos e cenoura ralada        | Peixe                         | 677  |
|          | Dieta             | Maruca cozida com batata e couve portuguesa cozida          | Peixe                         | 419  |
|          | Vegetariana       | Pizza Vegetariana   | Glúten, leite                 | 385  |
|          | Salada / Vegetais | Tomate, milho e couve laminada                              |                               | 54   |
|          | Sobremesa         | Fruta da época (3 variedades à escolha)                     |                               | 55   |
|          | Lanche            | logurte e croissant com manteiga                            | Leite, glúten, ovo            | 380  |
| 4ª Feira | Sopa              | Creme de courgetes  |                               | 84   |
|          | Prato             | Strogonoff de frango com cogumelos e puré batata e cenoura  | Leite, sulfitos, glúten       | 546  |
|          | Dieta             | Bife de frango grelhado com arroz branco                    |                               | 371  |
|          | Vegetariana       | Rissóis de tofu com arroz de legumes                        | Soja, glúten, ovo, sulfitos   | 532  |
|          | Salada / Vegetais | Cenoura, alface e couve rouxa                               |                               | 13   |
|          | Sobremesa         | Fruta da época (3 variedades à escolha)                     |                               | 55   |
|          | Lanche            | Sumo de laranja e pão tigre com queijo e tomate             | Glúten, leite, ovo            | 274  |
| 5ª Feira | Sopa              | Nabiças   |                               | 90   |
|          | Prato             | Pataniscas de peixe com arroz primavera                     | Peixe, ovo, leite, glúten     | 410  |
|          | Dieta             | Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos   | Peixe                         | 388  |
|          | Vegetariana       | Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa     | Glúten                        | 311  |
|          | Salada / Vegetais | Alface, tomate e beterraba                                  |                               | 14   |
|          | Sobremesa         | Gelatina  |                               | 70   |
|          | Lanche            | logurte e pão bolinha caseira com fiambre e alface          | Glúten, leite, soja, sulfitos | 271  |
| 6ª Feira | Sopa              | Feijão verde  |                               | 98   |
|          | Prato             | Carne de porco à portuguesa com batata frita e arroz        |                               | 519  |
|          | Dieta             | Lombinhos de porco fatiado grelhado com arroz               | Glúten                        | 534  |
|          | Vegetariana       | Beringelas recheadas com legumes, queijo e arroz branco     | Leite, glúten                 | 632  |
|          | Salada / Vegetais | Alface, milho e cenoura                                     |                               | 54   |
|          | Sobremesa         | Fruta da época (3 variedades à escolha)                     |                               | 55   |
|          | Lanche            | Leite com cacau e torradas com manteiga                     | Glúten, Leite                 | 274  |

**NOTA: A escolha da opção vegetariana deveser efetuada Junto da vigilante até à 2ª feira anterior á semana que pretende usufruir o menu.**

**A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos:** 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos.  
**Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**