



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Couve Galega		89
	Prato	Hamburguer misto com arroz de cenoura	Sulfitos, ovo, glúten, soja	718
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz		352
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e puré de batata(sem leite)	Sulfitos	479
	Salada / Vegetais	Couve rouxa, alface e tomate		18
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cereais	Leite, glúten, Frutos casca rija	250

3ª Feira	Sopa	Feijão catarino com couve coração		196
	Prato	Massada de peixe (pescada e tintureira)	Peixe, Glúten	312
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor cozidos	Peixe	387
	Vegetariana	Almondegas estufadas com legumes, rebentos de soja e massa macarronete	Glúten, Soja	301
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura		15
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	logurte e pão de Deus com queijo	Leite, glúten, ovo, sulfitos	343

4ª Feira	Sopa	Canja com frango desfiado / Legumes	Glúten	106/96
	Prato	Legumes à Brás (alho francês, courgete, rebentos de soja, milho, cenoura, ovo, batata palha)	Ovo	446
	Dieta	Bife de Perú grelhado com esparguete	Glúten	341
	Vegetariana	Legumes à Brás (alho francês, courgete, rebentos de soja, milho, cenoura, ovo, batata palha)	Ovo	446
	Salada / Vegetais	Couve roxa, alface e cenoura		12
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Sumo de laranja e pão de forma com fiambre e alface	Leite, glúten, soja	274

5ª Feira	Sopa	Agrião		101
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de grelos	Peixe, ovo, leite, glúten	411
	Dieta	Abrótea grelhada com batata, cenoura e couve-flor cozidas	Peixe	328
	Vegetariana	Quiche de Legumes	Ovo, glúten, leite	410
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba		17
	Sobremesa	Pudim Caramelo	Leite	224
	Lanche	logurte e pão carioca com chourição	Leite, sulfitos, glúten, soja	274

6ª Feira	Sopa	<h1>FERIADO</h1>
	Prato	
	Dieta	
	Vegetariana	
	Salada / Vegetais	
	Sobremesa	
	Lanche	

**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- Tremeços, 14- Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.