



Nº 1

Semana de 18 a 22 de abril de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes		96
	Prato	Bifinhos de frango panados fritos com esparguete	Glúten, ovo, aipo	601
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz		371
	Vegetariana	Crepe de legumes com arroz	Sésamo, soja, glúten	402
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cevada e pão de mistura com fiambre e tomate	Leite, sulfitos, ovo, glúten, soja	254
3ª Feira	Sopa	Espinafres com feijão encarnado		212
	Prato	Salada russa de cavala com azeitonas e maionese	Peixe, glúten, ovo	371
	Dieta	Carapaus grelhados com batata, feijão verde e cenoura cozida	Peixe	404
	Vegetariana	Estufado de tofu e cogumelos c/ massa espiral e jardineira legumes	Glúten, sulfitos	313
	Salada / Vegetais	Alface, cenoura e couve lombardo laminado		18
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	logurte e pão integral com chourição e alface	Leite, sulfitos, glúten	285
4ª Feira	Sopa	Alho Francês		80
	Prato	Perna de peru assada (fatiada) com massa espiral tricolor	Glúten	576
	Dieta	Perna de peru corada (fatiada) com arroz		497
	Vegetariana	Hambúguer de espinafres com chia e arroz de legumes	Glúten, ovo, leite, aipo	540
	Salada / Vegetais	Cenoura, alface e tomate		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Sumo de laranja e pão vianinha com queijo e alface	Leite, glúten, ovo	234
5ª Feira	Sopa	Juliana		109
	Prato	Bacalhau com natas	Leite, Glúten, Peixe	414
	Dieta	Abrótea com batata, couve laminada e cenoura	Peixe	413
	Vegetariana	Tofu à Gomes Sá (batata, cebola, alho francês, azeitonas e salsa)		369
	Salada / Vegetais	Beterraba, alface e cenoura		17
	Sobremesa	Gelatina		70
	Lanche	logurte e pão de leite com manteiga	Leite, Glúten, Ovo	285
6ª Feira	Sopa	Feijão verde		98
	Prato	Arroz de Aves (frango, peru)		395
	Dieta	Frango corado com batata e feijão verde cozidos		493
	Vegetariana	Seitan estufado em tomatada com arroz branco	Soja, glúten	361
	Salada / Vegetais	Cenoura, beterraba e milho		54
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cacau e bolinha com queijo e tomate	Leite, Glúten	264

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.