



SEMANA DE 20 A 24 DE MAIO DE 2019

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de alface	82
Prato	Bife panado de porco com esparguete	492
Dieta	Hamburguer grelhado com arroz	412
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	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos	355
Dieta	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos	355
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e cogumelos e arroz branco	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 estufados com ervas aromáticas com arroz	367
Dieta	Corvina cozida, batata, brócolos e cenoura	441
Vegetariana	Arroz de brócolos com milho, cogumelos e couve flor salteados	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	Salada de frango com milho, cenoura, couve flor, ananás, massa fusilli e maionese	514
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete	344
Vegetariana	Noodles com mistura de legumes chineses e molho asiático	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

