



DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes		92
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Soja, glúten, sulfitos	562
	Dieta	Bife peru grelhado com arroz		368
	Vegetariana	Bolonhesa de seitan	Glúten, soja	306
	Salada / Vegetais	Couve lombarda, tomate e cenoura		22
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cereais	Leite, glúten, Frutos casca rija	250

3ª Feira	Sopa	Agrião		87
	Prato	Douradinhos com arroz primavera	Peixe, glúten	587
	Dieta	Abrótea cozida com batata couve lombardo e cenoura cozida	Peixe	382
	Vegetariana	Quiche de alho francês, cenoura, cogumelos e milho	Sulfitos, glúten, leite	410
	Salada / Vegetais	Cenoura, pepino e beterraba		14
	Sobremesa	Gelado	Leite	78
	Lanche	logurte e pão de leite com manteiga	Leite, glúten, ovo	285

4ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas		108
	Prato	Frango de fricassé com macarrão	Glúten	403
	Dieta	Perna de frango corada com arroz		354
	Vegetariana	Folhados de salsichas com arroz alegre	Glúten, ovo, soja	436
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Sumo de Laranja e pão de forma com doce	Leite, glúten, soja	274

5ª Feira	Sopa	Hortaliça		77
	Prato	Peixe com natas e cogumelos	Peixe, leite	597
	Dieta	Pescada grelhada com batata cenoura e couve-flor cozidos	Peixe	328
	Vegetariana	Arroz de açafraão com crepes de legumes	Sulfitos, soja	298
	Salada / Vegetais	Alface, couve roxa e cenoura		13
	Sobremesa	Gelatina		70
	Lanche	logurte e pão tigre com fiambre e alface	Leite, glúten, sulfitos, ovo	271

6ª Feira	Sopa	Abóbora com bagos de arroz		145
	Prato	Rancho à transmontana (carne frango e porco com enchidos, grão, lombardo e massa)		621
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz		371
	Vegetariana	Empadão de grão com pimentos, cogumelos e abóbora	Sulfitos, leite	302
	Salada / Vegetais	Beterraba, tomate e cenoura		17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cacau e pão vianinha com queijo e alface	Leite, glúten, sementes sésamo	282

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.