



**Segunda-Feira**

Valor Calorico

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

**Terça-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Juliana	109
Prato	<b>Bolonhesa de atum</b>	412
Dieta	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura	326
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura, batata corada e ovo	369
Salada / Vegetais	Beterraba, alface e cenoura	15
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e pão de leite com manteiga	285

**Quarta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Legumes (batata, cenoura, abóbora, cebola, courgete)	94
Prato	<b>Perna de peru assada (fatiada) com arroz de legumes</b>	576
Dieta	Perna de peru corada (fatiada) com arroz de legumes	497
Vegetariana	Hamburguer de espinafres com chia e arroz de legumes	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	234

**Quinta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Espinafres e feijão encarnado	212
Prato	<b>Bacalhau à Brás</b>	569
Dieta	Abrótea com batata, couve laminada e cenoura	413
Vegetariana	Seitan à Brás	469
Salada / Vegetais	Alface, cenoura e couve lombardo laminado	21
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão integral com chourição e alface	285

**Sexta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Feijão verde	98
Prato	<b>Arroz à Valenciana (carne de vaca, frango, porco, ervilhas, arroz, salsicha)</b>	645
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz	371
Vegetariana	Arroz à Valenciana (ervilhas, cogumelos, cenoura, arroz, açafraão, pimento e seitan)	294
Salada / Vegetais	Alface, tomate e pepino	16
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão de carcaça com queijo e tomate	264

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

