



**SEMANA DE 17 A 21 DE JUNHO DE 2019**

**Segunda-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Creme de cenoura	88
Prato	<b>Hamburguer no forno com cogumelos e massa fusilli</b>	430
Dieta	Hamburguer grelhado com massa fusilli	394
Vegetariana	Estufado de legumes com massa espiral	380
Salada / Vegetais	Alface, cenoura e tomate	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão tigre com queijo e alface	254

**Terça-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Nabiça com grão	228
Prato	<b>Peixe espada com arroz de tomate</b>	420
Dieta	Filetes de pescada corados com batata, feijão verde e cenoura	407
Vegetariana	Hamburguer de queijo com couve e arroz de pimentos	450
Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e pão de Deus com fiambre	343

**Quarta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Espinafres	93
Prato	<b>Feijoada à transmontana (carne de vaca, porco, feijão, lombardo, cenoura e arroz branco)</b>	540
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	561
Vegetariana	Jardineira de Soja	390
Salada / Vegetais	Tomate, pepino e alface	16
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão vianinha com queijo e tomate	316

**Quinta-Feira**

Valor Calorico

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

**Sexta-Feira**

Valor Calorico

Sopa	Puré de legumes	92
Prato	<b>Caril de frango com arroz</b>	538
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	371
Vegetariana	Caril de legumes com arroz	327
Salada / Vegetais	Beterraba, cebola, cenoura	13
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e torradas	254

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 alérgenos: 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

