



SEMANA DE 24 A 28 DE JUNHO DE 2019

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de legumes	66
Prato	Lasanha à Bolonhesa (massa lasanha, tomate, molho branco ou bechamel, carne picada e queijo ralado)	548
Dieta	Hamburguer grelhado e massa fusilli	385
Vegetariana	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes	313
Salada / Vegetais	Tomate, couve laminada e cenoura	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão bolinha com fiambre e alface	254

Terça-Feira

Valor Calorico

Sopa	Hortaliça com feijão encarnado	213
Prato	Arroz de peixe (pescada, tamboril e delicias do mar)	363
Dieta	Solha grelhada com batata, couve e cenoura	404
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos	356
Salada / Vegetais	Alface, beterraba e milho	54
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	logurte e pão de forma com queijo e tomate	285

Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Agrião	101
Prato	Perna de frango assada no forno com esparguete	389
Dieta	Bife de frango com esparguete	344
Vegetariana	Rissóis de Tofu com esparguete de legumes salteados	484
Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura	17
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cevada e pão carcaça com doce	254

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Lentilhas	222
Prato	Lombos de salmão no forno com arroz primavera	623
Dieta	Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura	355
Vegetariana	Pizza vegetariana (cogumelos, milho, brócolos, pimento e cebola laminada)	385
Salada / Vegetais	Beterraba, couve laminada e cenoura	18
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e croissant com manteiga	380

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Cenoura com massinhas	159
Prato	Carne de Porco estufada com batata corada	524
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete	334
Vegetariana	Arroz de lentilhas e feijão verde	347
Salada / Vegetais	Couve roxa, tomate, pepino	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão chapata com queijo e alface	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

