



Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de cenoura	88
Prato	Carne de vaca estufada (fatiada) com esparguete	534
Dieta	Bife de vaca com cenoura e esparguete	442
Vegetariana	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura	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	Peixe frito com arroz de tomate	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	Feijoada à transmontana (carne de vaca, porco, feijão, lombardo, cenoura e arroz branco)	540
Dieta	Carne de vaca estufada simples com cenoura e 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	Caldo verde	86
Prato	Bacalhau com natas	414
Dieta	Filetes de pescada corados com batata, feijão verde e cenoura	417
Vegetariana	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	391
Salada / Vegetais	Cenoura, alface e couve roxa	15
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão bolinha tipo caseira com fiambre e alface	254

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Puré de legumes	92
Prato	Caril de frango com arroz	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 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