



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de lentilhas e couve portuguesa								
	Prato	rolo de carne com arroz de ervilhas								
	Vegetariano	arroz de ervilhas, milho e cogumelos								
	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor								
	Prato	pescada no forno com salada de batata								
	Vegetariano	grão de bico estufado com massa								
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de feijão verde com cenoura								
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, frango, chouriço, feijão vermelho, cenoura e couve lombarda) e arroz								
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes								
	Prato	bacalhau fresco com ovo ralado, grão de bico, batata e salsa								
	Vegetariano	jardineira de seitan								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época / leite creme								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas								
	Prato	frango assado com arroz								
	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada								
	Pão	de mistura								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	Feriado							
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortalíça							
	Prato	frango assado com arroz alegre							
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e arroz							
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde							
	Sobremesa	fruta da época / mousse de chocolate							
	Pão	de mistura							
4ª-feira	Sopa	creme de legumes							
	Prato	massa de peixe com legumes							
	Vegetariano	massa com legumes salteados							
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve flor, cenoura e brócolos							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
5ª-feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo							
	Prato	pá de porco assada com batata pala-pala e arroz							
	Vegetariano	tofu estufado com batata pala-pala e arroz							
	Salada	pepino, cenoura e tomate							
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada							
	Pão	de mistura							
6ª-feira	Sopa	de abóbora com brócolos							
	Prato	empadão de atum de arroz							
	Vegetariano	lentilhas guisadas com arroz de feijão							
	Salada	alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de nabo com espinafres								
	Prato	esparguete à bolonhesa								
	Vegetariano	esparguete com feijão branco e couve coração								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura e nabo								
	Prato	abrótea assada no forno com arroz								
	Vegetariano	grão de bico em tomatada com massa com curgete e alho francês								
	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de cenoura com brócolos								
	Prato	arroz à valenciana (carne de porco e salsichas, frango, ervilhas e cenoura)								
	Vegetariano	empadão de soja (arroz)								
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e couve								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	bacalhau fresco à gomes de sá (com batata, ovo cozido, salsa)								
	Vegetariano	salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola e salsa								
	Salada	pepino, milho e tomate								
	Sobremesa	fruta da época / gelatina								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	à lavrador								
	Prato	febras de porco estufadas com massa								
	Vegetariano	massa com feijão catarino estufado, milho e cenoura								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada								
	Pão	de mistura								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.