

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora		69
	Prato	Almôndegas de mista ^{1,6,12} (vaca, porco) estufadas com esparguete ¹	Glúten, Soja, Sulfitos	255
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete ¹	Glúten, Soja	301
	Salada/Legumes	Salada de alface, beterraba e pepino		33
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
3ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres		111
	Prato	Arroz de peixe ⁴ com tomate, pimentos e coentros	Peixe	288
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com cogumelos ¹² e legumes	Sulfitos	305
	Salada/Legumes	Salada de couve roxa, alface e tomate		28
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
4ª FEIRA	Sopa	Legumes		81
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos ¹² com massa espiral ¹	Sulfitos, Glúten	365
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes e massa ¹	Glúten	314
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura ralada		19
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
5ª FEIRA	Sopa	Canja ¹ (frango, massinhas ¹ e cenoura ralada)	Glúten	75
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ assado com batata cozida	Peixe	214
	Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	Soja	421
	Salada/Legumes	Cenoura, feijão-verde e ervilha cozidas		41
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁷	Leite	38/84
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde		79
	Prato	Peito de frango estufado com arroz de lentilhas		367
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)		389
	Salada/Legumes	Salada de pepino, beterraba e cenoura ralada		34
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

