

DE 25 A 30 DE JANEIRO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Aveludado com couve-flor		94
	Prato	Arroz de atum ⁴ com tomate e óregãos	Peixe	393
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e óregãos	Soja	371
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho		48
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
3ª FEIRA	Sopa	Macedónia de legumes		102
	Prato	Hambúrguer de misto ^{1,6,12} (vaca, porco) no forno com ervas aromáticas com massa espiral ¹	Glúten, Soja, Sulfitos	259
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com massa espiral ¹	Glúten, Soja	301
	Salada/Legumes	Salada de beterraba, tomate e pepino		32
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
4ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve		104
	Prato	Salada de peixe ^{4,3} (peixe ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ³ ralado)	Peixe, Ovo	348
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas		399
	Salada/Legumes	Salada couve-roxa, alface e tomate		28
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
5ª FEIRA	Sopa	Alho-francês com curgete		87
	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura		342
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura		296
	Salada/Legumes	Salada de tomate, pepino e couve roxa		27
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres com cenoura		76
	Prato	Pescada ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos ¹	Peixe, Glúten	269
	Vegetariano	Massa ¹ estufada com cenoura, grão e couve lombarda	Glúten	350
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa		30
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina		38/60

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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**