

DE 16 A 20 DE MARÇO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor		94
	Prato	Rolo de carne misto ^{1,6,12} (vaca, porco) no forno com molho de cenoura e esparguete ¹	Glúten, Soja, Sulfitos	326
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cenoura ralada	Glúten, Soja	345
	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	Bacalhau fresco ⁴ assado com batata cozida	Peixe	214
	Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde		329
	Salada/Legumes	Cenoura, brócolos e couve flor cozidos		43
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina		38/60
4ª FEIRA	Sopa	Grelos		92
	Prato	Rancho ¹ à Regional (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	Glúten	451
	Vegetariano	Rancho ¹ vegetariano (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)	Glúten	403
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura ralada		19
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
5ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas		80
	Prato	Peixe ⁴ assado no forno com cebola e oregãos, batata e cenoura cozidas aos cubinhos		422
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com batata e cenoura cozidas aos cubinhos	Glúten, Soja	292
	Salada/Legumes	Salada de tomate, couve lombarda e pepino		25
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		38
6ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)		80
	Prato	Jardineira de frango		412
	Vegetariano	Saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos		390
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa		30
	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- Amendins, 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.