

**DE 15 A 19 DE DEZEMBRO DE 2025**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Abóbora com feijão-verde	-	79
	<b>Prato</b>	Tirinhas de porco de estufadas com <b>esparguete</b> salpicado de ervilhas	Glúten	410
	<b>Vegetariano</b>	<b>Soja</b> estufada aos cubos com <b>esparguete</b>	Glúten, Soja	335
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e curgete	-	25
	<b>Sobremesa</b>	<b>logurte de Aromas</b> ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Caldo verde	-	78
	<b>Prato</b>	Empadão de <b>atum</b> no forno (arroz)	Peixe	389
	<b>Vegetariano</b>	Vegetais assados com <b>cogumelos</b> , feijão frade molho verde com batata cozida ou assada	Sulfitos	414
	<b>Salada</b>	Cenoura, milho e tomate	-	48
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com brócolos	-	93
	<b>Prato</b>	Frango estufado com legumes com <b>espiral</b> (ervilha cenoura e feijão-verde)	Glúten	214
	<b>Vegetariano</b>	<b>Soja</b> estufada com <b>cogumelos</b> e arroz de ervilhas	Soja, Sulfitos	362
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e pepino	-	33
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina ou Fruta da época (3 variedades)	-	60/44
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve lombarda	-	104
	<b>Prato</b>	<b>Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, grão-de-bico e ovo)</b>	Ovo, Peixe	327
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e lombardo) e arroz branco	-	431
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e couve roxa	-	30
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete	-	88
	<b>Prato</b>	Arroz de frango e carne porco, <b>salsichas</b> com ervilhas, cenoura e arroz) e açafrão	Soja	487
	<b>Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico com <b>espirais</b> com cenoura e milho	Glúten	353
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate	-	17
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 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.**