

**De 19 A 23 DE JANEIRO DE 2026**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	-	80
	Prato	<b>Filetes de pescada</b> no forno com cenoura e arroz de tomate	Peixe	248
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com <b>cogumelos</b> e arroz de lentilhas	Sulfitos	363
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	-	27
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	-	109
	Prato	Peru estufado com <b>esparguete</b>	Glúten	341
	Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja</b> com ervilhas e <b>esparguete</b>	Glúten, Soja	362
	Salada	Cenoura ralada, milho e tomate	-	48
	Sobremesa	<b>Pudim</b> ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	156/44
4ª FEIRA	Sopa	Curgete e macedónia	-	94
	Prato	<b>Cardinal</b> no forno com salada camponesa (batata, milho e cenoura )	Peixe	274
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)	-	372
	Salada	Alface, beterraba e milho	-	62
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Creme de feijão-verde	-	74
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de <b>cogumelos</b>	Sulfitos	292
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de <b>cogumelos</b>	Sulfitos	381
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	-	30
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	-	102
	Prato	<b>Massada de Peixe ( pescada/ bacalhau fresco)</b> com coentros	Glúten, Peixe	252
	Vegetariano	<b>Almôndegas de legumes/ vegetarianas</b> com puré de batata e macedónia	Soja	320
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	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- 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.**