

DE 05 A 09 DE JANEIRO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2^a FEIRA	Sopa	Curgete com macedónia	-	94
	Prato	Salada de Peixe (Abrótea) , batata, cenoura e feijão verde)	Peixe	230
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de lentilhas	Sulfitos	363
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	-	28
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3^a FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	-	81
	Prato	Peru estufado com massa espiral	Glúten	331
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com ervilhas e esparguete	Glúten, Soja	362
	Salada	Alface, cenoura e milho	-	48
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4^a FEIRA	Sopa	Couve-flôr com cenoura	-	94
	Prato	Filetes de pescada no forno com puré de batata e feijão verde cozido	Peixe, Leite	330
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)	-	372
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5^a FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres	-	77
	Prato	Esparguete a bolonhesa (vitela)	Glúten, Soja, Sulfitos	298
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos	Sulfitos	381
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	-	29
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6^a FEIRA	Sopa	Creme de alface com nabo	-	89
	Prato	Peixe vermelho com batata corada e lombardo	Peixe	278
	Vegetariano	Almôndegas de legumes/ vegetarianas com puré de batata e macedónia	Soja	320
	Salada	Alface, beterraba e milho	-	62
	Sobremesa	logurte de Aromas ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44

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