

DE 08 A 12 DE DEZEMBRO DE 2025

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa	Feijão vermelho com couve Portuguesa	-	103
	Prato	Perna de porco estufada aos cubos com cenoura e esparguete	Glúten	393
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	Glúten	314
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	-	54
	Sobremesa	Gelado ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	148/44
4ª FEIRA	Sopa	Creme de tomate	-	78
	Prato	Massada de Peixe (pescada/ bacalhau fresco) com coentros	Glúten, Peixe	252
	Vegetariano	Gratinado leguminosas (feijão branco e preto) e legumes (cenoura, alho francês pimento) no forno com batata alourada	Glúten	399
	Salada	Alface, milho e tomate	-	46
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Nabiças	-	80
	Prato	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz (perna de porco, lombardo, cenoura, feijão e chouriço)	Soja	616
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento, alho francês) massa fusilis cozida	Glúten	284
	Salada	Alface, beterraba e pepino	-	33
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês com couve-flôr	-	94
	Prato	Filetes de pescada no forno com puré de batata e feijão verde cozido	Peixe, Leite	330
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos)	Soja	381
	Salada	Couve de bruxelas, milho e tomate	-	72
	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- Amendoinos, 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.**

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.