



DE 14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	-	89
	Prato	Empadão de atum no forno (arroz)	Peixe	389
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho	-	415
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda	-	103
	Prato	Frango estufado com ervilhas e fusillis cozido	Glúten	223
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	Glúten	314
	Salada	Alface, couve roxa e milho	-	56
	Sobremesa	logurte Aromas ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde com cenoura	-	74
	Prato	Calamares no forno com arroz alegre	Peixe	
	Vegetariano	Gratinado leguminosas (feijão branco e preto) e legumes (cenoura, alho francês pimento) no forno com batata alourada	Glúten	399
	Salada	Alface, beterraba e tomate	-	33
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de grelos de nabo	-	87
	Prato	Carne (vitela) a Bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	298
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete ,pimento, alho francês) massa fusillis cozida	Glúten	284
	Salada	Tomate, milho e pimento	-	51
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com alface	-	72
	Prato	Arroz de peixe (pescada/badejo) com coentros	Peixe	280
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos)	Glúten	381
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	-	35
	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.**