

DE 19 A 23 DE OUTUBRO DE 2026

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