

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª Feira	SOPA	Feijão-verde	-	143
	PRATO	Esparguete à bolonhesa	Glúten, soja, sulfitos	496
	DIETA	Frango cozido com arroz de cenoura	-	557
	VERDURA	Alface, pepino e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Frango cozido com arroz de cenoura	-	557
	VEGETARIANO	Legumes em <b>leite de coco</b>	Sulfitos	483
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
3ª Feira	SOPA	Grão com espinafres	-	257
	PRATO	<b>Pescada albardada</b> com arroz de feijão	Glúten, Ovo, Peixe	752
	DIETA	<b>Solha</b> grelhada com batata e brócolos cozidos	Peixe	464
	VERDURA	Alface, milho e couve-roxa	-	56
	DIETA CELÍACA	<b>Solha</b> grelhada com batata e brócolos cozidos	Peixe	464
	VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes	-	1007
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
4ª Feira	SOPA	Couve-flor	-	145
	PRATO	<b>Quiche de frango, milho ervilhas e cenoura</b>	Glúten, ovo e leite	752
	DIETA	Bife de vaca grelhado com <b>esparguete</b> e macedónia cozida	Glúten	503
	VERDURA	Alface, tomate e cebola	-	33
	DIETA CELÍACA	Bife de vaca grelhado com esparguete (sem glúten) e macedónia cozida	-	503
	VEGETARIANO	Risoto de ervilhas e cogumelos	-	481
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
5ª Feira	SOPA	Creme de Ervilhas	-	173
	PRATO	<b>Massinhas de atum (cotovelinhos)</b>	Glúten e peixe	495
	DIETA	<b>Abrótea cozida</b> com batata feijão-verde <b>ovo</b> cozido	Peixe e ovo	564
	VERDURA	Alface, cenoura e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	<b>Abrótea cozida</b> com batata feijão-verde <b>ovo</b> cozido	Peixe e ovo	564
	VEGETARIANO	<b>Croquetes vegetarianos de grão, alheira</b> e arroz de ervilhas	Glúten e sulfitos	445
	SOBREMESA	Gelatina	-	184
6ª Feira	SOPA	Nabiças	-	150
	PRATO	Empadão de frango (com arroz)	-	546
	DIETA	Peru estufado simples com batata e lombardo cozido	-	616
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	Empadão de frango (com arroz, frango, cebola, azeite, cenoura)	-	552
	VEGETARIANO	<b>Strogonoff de seitan</b> com cogumelos	Glúten e soja	408
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70

**Nota:** \* Fruta da Época - 2 espécies (banana; laranja; clementina; maçã starking/golden; pera; melão; melancia; kiwi)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contêm 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 da cozinha.**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª Feira	SOPA	Feijão-verde	-	143
	PRATO	Saladinha de <b>Atum</b> com Feijão Frade e <b>Ovo</b> Cozido (Salsa)	Peixe, Ovo	529
	DIETA	<b>Pescada</b> Cozida com Batata, Feijão Verde e Cenoura	Peixe	461
	VERDURA	Alface, pepino e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	<b>Pescada</b> Cozida com Batata, Feijão Verde e Cenoura	Peixe	461
	VEGETARIANO	<b>Macarronada de Tofu</b>	Glúten, Soja	413
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
3ª Feira	SOPA			
	PRATO			
	DIETA			
	VERDURA	Feriado		
	DIETA CELÍACA			
	VEGETARIANO			
	SOBREMESA			
4ª Feira	SOPA	Couve-flor	-	145
	PRATO	Pescadinha de Rabo na Boca Frita com Arroz de Feijão	Glúten, Peixe	752
	DIETA	Filetes de Alabote ao Natural com Arroz de Brócolos	Peixe	518
	VERDURA	Alface, tomate e cebola	-	33
	DIETA CELÍACA	Filetes de Alabote ao Natural com Arroz de Brócolos	Peixe	518
	VEGETARIANO	Lasanha de Legumes	Glúten, Ovo	477
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
5ª Feira	SOPA	Creme de Ervilhas	-	173
	PRATO	Almôndegas mistas com Molho Tomate e Esparguete	Glúten, Soja, Sulfitos	431
	DIETA	Frango Cozido com Batata e Feijão Verde	-	540
	VERDURA	Alface, cenoura e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Frango Cozido com Batata e Feijão Verde	-	540
	VEGETARIANO	Jardineira de Legumes	-	329
	SOBREMESA	<b>Queque</b>	Glúten, Ovo, Soja	244
6ª Feira	SOPA	Nabiças	-	150
	PRATO	<b>Cação (Tintureira)</b> de Coentrada com Batata Cozida e <b>Pão Torrado</b>	Peixe, Glúten	539
	DIETA	<b>Solha</b> Grelhada com Batata cozida e Couve Bruxelas	Peixe	470
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	<b>Solha</b> Grelhada com Batata cozida e Couve Bruxelas	Peixe	470
	VEGETARIANO	Empadão de Lentilhas e Legumes	-	474
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70

**Nota:** \* Fruta da Época - 2 espécies (banana; laranja; clementina; maçã starking/golden; pera; melão; melancia; kiwi)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contêm 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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador da cozinha.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª Feira	SOPA	Juliana de Legumes	-	158
	PRATO	<b>Almofadinhas de Carne</b> com Arroz de Tomate	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	626
	DIETA	Frango Cozido Com Arroz de Tomate		559
	VERDURA	Alface, pepino e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Frango Cozido Com Arroz de Tomate		559
	VEGETARIANO	Favas Guisadas com cenoura, Milho e Couve -Flor		206
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
3ª Feira	SOPA	<b>Canja de Galinha</b>	Glúten	116
	PRATO	Saladinha de <b>Atum</b> com Batata, Jardineira, Legumes e <b>Ovo</b>	Peixe, Ovo	567
	DIETA	<b>Carapau</b> Grelhado com Batata e Jardineira Legumes	Peixe	523
	VERDURA	Alface, milho e couve-roxa	-	56
	DIETA CELÍACA	<b>Carapau</b> Grelhado com Batata e Jardineira Legumes	Peixe	523
	VEGETARIANO	Ervilhas Guisadas com Cenoura e <b>Ovo</b>	Ovo	219
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
4ª Feira	SOPA	Couve-flor	-	145
	PRATO	<b>Salsichas Frescas</b> Enroladas em Lombardo com Arroz Branco	Soja	621
	DIETA	Vitela Cozida Com Arroz Branco e Brócolos Cozidos	-	594
	VERDURA	Alface, tomate e cebola	-	33
	DIETA CELÍACA	Vitela Cozida Com Arroz Branco e Brócolos Cozidos	-	594
	VEGETARIANO	<b>Hambúrguer Vegetariano</b> com Arroz Branco e Brócolos Cozidos	Glúten, Ovo, Soja, Leite	674
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
5ª Feira	SOPA	Nabiça com Feijão	-	238
	PRATO	<b>Bacalhau Com Natas</b>	Glúten, Peixe, Leite	532
	DIETA	<b>Abrótea</b> Cozida Com Batata e Cenoura	Peixe	455
	VERDURA	Alface, cenoura e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	<b>Abrótea</b> Cozida Com Batata e Cenoura	Peixe	455
	VEGETARIANO	<b>Soja</b> Guisada com <b>Cogumelos</b> , Pimentos e Batata	Soja, Sulfitos	529
	SOBREMESA	<b>Pudim</b>	Leite	323
6ª Feira	SOPA	Alho Francês	-	157
	PRATO	<b>Feijoada à Portuguesa</b> (carne porco, chispe, entremeada, <b>chouriço</b> e couve-lombarda)	Soja, Sulfitos	1100
	DIETA	Perú Assado Simples com Arroz Branco	-	649
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	Perú Assado Simples com Arroz Branco	-	649
	VEGETARIANO	Chanfana de <b>Seitan</b>	Glúten, Soja	351
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70

**Nota:** \* Fruta da Época - 2 espécies (banana; laranja; clementina; maçã starking/golden; pera; melão; melancia; kiwi)

**A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** 1-Cereais que contêm 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 da cozinha.**