

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 leite de coco	Sulfitos	483
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
3ª Feira	SOPA	Grão com espinafres	-	257
	PRATO	Pescada albardada com arroz de feijão	Glúten, Ovo, Peixe	752
	DIETA	Solha grelhada com batata e brócolos cozidos	Peixe	464
	VERDURA	Alface, milho e couve-roxa	-	56
	DIETA CELÍACA	Solha 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	Quiche de frango, milho ervilhas e cenoura	Glúten, ovo e leite	752
	DIETA	Bife de vaca grelhado com esparguete 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	Crema de Ervilhas	-	173
	PRATO	Massinhas de atum (cotovelinhos)	Glúten e peixe	495
	DIETA	Abrótea cozida com batata feijão-verde ovo cozido	Peixe e ovo	564
	VERDURA	Alface, cenoura e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Abrótea cozida com batata feijão-verde ovo cozido	Peixe e ovo	564
	VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos de grão, alheira 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	Strogonoff de seitan 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 atum com feijão-frade e ovo cozido (salsa)	Peixe, Ovo	529
	DIETA	Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura	Peixe	461
	VERDURA	Alface, pepino e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura	Peixe	461
	VEGETARIANO	Macarronada de tofu	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	Queque	Glúten, Ovo, Soja	244
6ª Feira	SOPA	Nabiças	-	150
	PRATO	Caçõ (tintureira) de coentrada com batata cozida e pão torrado	Peixe, Glúten	539
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e couve Bruxelas	Peixe	470
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	Solha 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-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	Juliana de legumes	-	158
	PRATO	Almofadinhas de carne 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	Canja de galinha	Glúten	116
	PRATO	Saladinha de atum com batata, jardineira, legumes e ovo	Peixe, Ovo	567
	DIETA	Carapau grelhado com batata e jardineira de legumes	Peixe	523
	VERDURA	Alface, milho e couve-roxa	-	56
	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com batata e jardineira de legumes	Peixe	523
	VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com cenoura e ovo	Ovo	219
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
4ª Feira	SOPA	Couve-flor	-	145
	PRATO	Salsichas frescas 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	Hambúrguer vegetariano com arroz branco e brócolos cozidos	Glúten, Ovo, Soja, Leite	674
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
5ª Feira	SOPA	Nabiça com feijão	-	238
	PRATO	Bacalhau com natas	Glúten, Peixe, Leite	532
	DIETA	Abrótea cozida com batata e cenoura	Peixe	455
	VERDURA	Alface, cenoura e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Abrótea cozida com batata e cenoura	Peixe	455
	VEGETARIANO	Soja guisada com cogumelos, pimentos e batata	Soja, Sulfitos	529
	SOBREMESA	Pudim	Leite	323
6ª Feira	SOPA	Alho-francês	-	157
	PRATO	Feijoada à portuguesa (carne de porco, chispe, entremeada, chouriço e couve-lombarda)	Soja, Sulfitos	1100
	DIETA	Peru assado simples com arroz branco	-	649
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	Peru assado simples com arroz branco	-	649
	VEGETARIANO	Chanfana de seitan	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.**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª Feira	SOPA	Creme de espinafres com cenoura	-	159
	PRATO	Calamares / douradinhos com arroz primavera		669
	DIETA	Carapau grelhado com batata e couve Bruxelas	Peixe	512
	VERDURA	Alface, pepino e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com batata e couve Bruxelas	Peixe	512
	VEGETARIANO	Lentilhas guisadas com lombardo, pimentos e cogumelos	Sulfitos	532
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
3ª Feira	SOPA	Alho-francês	-	157
	PRATO	Salada de macarrão com fiambre, salsichas, frango e legumes	Glúten, Soja, Leite	622
	DIETA	Vitela cozida com batata e feijão-verde	-	556
	VERDURA	Alface, milho e couve-roxa	-	56
	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com batata e feijão-verde	-	556
	VEGETARIANO	Massa à primavera (ervilha, milho, feijão, cenoura, cogumelos e couve lombarda)	Glúten, Sulfitos	594
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
4ª Feira	SOPA	Nabiças	-	150
	PRATO	Pescada com molho à caçador (natas, cogumelos e bacon)	Peixe, Leite, Sulfitos	628
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor	Peixe	470
	VERDURA	Alface, tomate e cebola	-	33
	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor	Peixe	470
	VEGETARIANO	Seitan agridoce com ananás e legumes	Glúten, Soja	440
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
5ª Feira	SOPA	Caldo-verde	-	199
	PRATO	Frango assado com esparguete ao alinho	Glúten	559
	DIETA	Frango cozido com cenoura, couve-lombarda e arroz branco	-	570
	VERDURA	Alface, cenoura e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Frango cozido com cenoura, couve-lombarda e arroz branco	-	570
	VEGETARIANO	Soja guisada com cogumelos, lombardo, pimentos e curgete	Soja, Sulfitos	573
	SOBREMESA	Gelado	Leite	204
6ª Feira	SOPA	Minestrone	-	175
	PRATO	Carapauzinhos fritos com açorda	Glúten, Peixe	655
	DIETA	Peixe vermelho cozido com batata e grelos cozidos	Peixe	471
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	Peixe vermelho cozido com batata e grelos cozidos	Peixe	471
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo	477
	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	Creme de brócolos	-	149
	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	Lentilhas salteadas à oriental (molho de soja, pimentos, lombardo e cenoura)	Glúten, soja, sulfitos	558
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
3ª Feira	SOPA	Grão com espinafres	-	257
	PRATO	Massinha de peixe com delícias do mar e hortelã	Glúten, Crustáceos, Peixe, Sulfitos, Moluscos	449
	DIETA	Solha grelhada com batata, cenoura e couve-flôr	Peixe	464
	VERDURA	Alface, milho e couve-roxa	-	56
	DIETA CELÍACA	Solha grelhada com batata e cenoura e couve-flôr	Peixe	464
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (grão, massa, cenoura, lombardo e curgete)	Glúten	444
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
4ª Feira	SOPA	Couve-flor	-	145
	PRATO	Carne porco assada com batata à padeiro	-	650
	DIETA	Espetada de peru grelhada com arroz de cenoura	-	474
	VERDURA	Alface, tomate e cebola	-	33
	DIETA CELÍACA	Espetada de peru grelhada com arroz de cenoura	-	474
	VEGETARIANO	Alho francês à Brás	Ovo	534
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
5ª Feira	SOPA	Canja de galinha	Glúten	116
	PRATO	Salada de bacalhau (paloco) com grão, batata e ovo	Peixe, Ovo	613
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e lombardo	Peixe	460
	VERDURA	Alface, cenoura e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com batata, cenoura e lombardo	Peixe	460
	VEGETARIANO	Massa siciliana (macarronete, grão, alho-francês e tomate)	Glúten	529
	SOBREMESA	logurte de aromas	Leite	89
6ª Feira	SOPA	Agrião	-	150
	PRATO	Isclas de porco em cebolada com batata frita	-	626
	DIETA	Vitela cozida com batata e couve-lombarda	-	527
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com batata e couve-lombarda	-	527
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos	Sulfitos	430
	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-Tremçoços, 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.**