



DE 03 A 05 JANEIRO DE 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	<b>FERIADO</b>		
	Prato			
	Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa	<b>TOLERÂNCIA DE PONTO</b>		
	Prato			
	Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	-	72
	Prato	Hambúrguer com cogumelos, natas e arroz de cenoura laminada	Glúten, Soja, Leite Sulfitos	387
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com cogumelos e arroz cenoura laminada	Glúten, Soja, Sulfitos	369
	Salada	Cenoura ralada, couve roxa e pepino	-	29
	Sobremesa	Maçã assada ou Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com brócolos	-	85
	Prato	Massa de atum	Glúten, Peixe	281
	Vegetariano	Massa de legumes com soja	Glúten, Soja	335
	Salada	Alface, pimento e tomate	-	18
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	-	78
	Prato	Lombo assado com molho laranja e massa espiral	Glúten	256
	Vegetariano	Seitan estufado com massa espiral	Glúten, Soja	214
	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.**

**DE 08 A 12 DE JANEIRO 2024**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilhas	-	80
	<b>Prato</b>	Rolo de carne em molho de cenoura e arroz de coentros	Glúten, Soja, Sulfitos	418
	<b>Vegetariano</b>	Salsichas de soja em molho de cenoura com arroz de coentros	Glúten, Soja	357
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino	-	27
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com couve lombarda	-	109
	<b>Prato</b>	Lombinhos de pescada em molho verde com batata corada	Peixe	308
	<b>Vegetariano</b>	Rissóis de espinafres e tofu com arroz	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	329
	<b>Salada</b>	Cenoura ralada, milho e tomate	-	48
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Juliana	-	89
	<b>Prato</b>	Cozido de grão	Soja	416
	<b>Vegetariano</b>	Cozido de grão vegetariano	-	323
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino	-	27
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Alho-francês	-	81
	<b>Prato</b>	Tesourinhos com arroz de tomate e pimentos	Glúten, Peixe	369
	<b>Vegetariano</b>	Crepes com arroz de tomate e pimentos	Glúten, Soja, Sésamo	263
	<b>Salada</b>	Cenoura ralada, milho e tomate	-	48
	<b>Sobremesa</b>	Pudim ou fruta da época (3 variedades)	Leite/-	156/44
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Nabo, cenoura e couve branca	-	102
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	298
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja	Glúten, Soja	335
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate	-	17
	<b>Sobremesa</b>	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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

**DE 15 A 19 DE JANEIRO DE 2024**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve lombarda	-	85
	<b>Prato</b>	Nuggets com arroz de ervilhas	Glúten, Soja, Leite	335
	<b>Vegetariano</b>	Arroz alegre com ovo	Ovo	367
	<b>Salada</b>	Alface, milho e pepino	-	46
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	-	44
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme brócolos	-	79
	<b>Prato</b>	Bacalhau com natas	Glúten, Peixe, Leite	323
	<b>Vegetariano</b>	Legumes gratinados	Glúten	309
	<b>Salada</b>	Alface, pimento e tomate	-	18
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete	-	88
	<b>Prato</b>	Chili	Glúten, Soja, Sulfitos	436
	<b>Vegetariano</b>	Chili vegetariano	Soja	465
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino	-	27
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina 0% ou Fruta da época (3 variedades)	-	8/44
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Feijão branco com espinafres	-	105
	<b>Prato</b>	Massada de peixe	Glúten, Peixe	252
	<b>Vegetariano</b>	Massada de legumes	Glúten	300
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura	-	35
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Canja / Sopa de legumes	Glúten / -	123/91
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com salsichas e arroz	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	409
	<b>Vegetariano</b>	Ovos mexidos com salsichas vegetarianas e arroz	Glúten, Ovo, Soja	378
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e tomate	-	29
	<b>Sobremesa</b>	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.**

**DE 22 A 26 JANEIRO 2024**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Macedónia com legumes	-	85
	<b>Prato</b>	Panados de frango com arroz de cenoura	Glúten	392
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com arroz de cenoura	Soja	390
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate	-	17
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com couve Portuguesa	-	103
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum	Glúten, Peixe	355
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de legumes	Glúten	335
	<b>Salada</b>	Alface, couve em juliana e milho	-	54
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de tomate	-	78
	<b>Prato</b>	Strogonoff com arroz branco	Glúten, Leite, Sulfitos	391
	<b>Vegetariano</b>	Strogonoff de seitan com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos	346
	<b>Salada</b>	Alface, milho e tomate	-	46
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Nabiças	-	80
	<b>Prato</b>	Pescada no forno com batata e molho bechamel	Glúten, Peixe, Leite	234
	<b>Vegetariano</b>	Soja no forno com batata e molho bechamel	Glúten, Soja	329
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e pepino	-	33
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	-	72
	<b>Prato</b>	Febras a alinho com massa espiral	Glúten	271
	<b>Vegetariano</b>	Seitan a alinho com massa espiral	Glúten, Soja	205
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e couve roxa	-	43
	<b>Sobremesa</b>	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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

**DE 29 DE JANEIRO A 02 DE FEVEREIRO DE 2024**

DIA	PRATO		ALERGÉNEOS	KCAL.
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Abóbora com feijão-verde	-	79
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de cebolada com massa tricolor	Glúten, Soja, Sulfitos	271
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano de cebolada com massa tricolor	Glúten, Soja	306
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e curgete	-	25
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Caldo verde	-	78
	<b>Prato</b>	Rissóis de pescada com grão e espinafres	Glúten, Crustáceos, Peixe, Soja, Leite	379
	<b>Vegetariano</b>	Rissóis de tofu com grão e espinafres	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	333
	<b>Salada</b>	Cenoura, milho e tomate	-	48
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com brócolos	-	93
	<b>Prato</b>	Frango em molho de tomate com batata cozida	-	287
	<b>Vegetariano</b>	Seitan em molho de tomate com batata cozida	Glúten, Soja	196
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e pepino	-	33
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve lombarda	-	104
	<b>Prato</b>	Calamares com arroz de brócolos	Glúten, Ovo, Peixe, Leite, Molusco	348
	<b>Vegetariano</b>	Crepes com arroz de brócolos	Glúten, Soja, Sésamo	268
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e couve roxa	-	30
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada ou Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Primavera	-	92
	<b>Prato</b>	Massa de frango gratinada	Glúten, Ovo, Leite	297
	<b>Vegetariano</b>	Massa de legumes gratinada	Glúten	287
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba	-	35
	<b>Sobremesa</b>	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 rijá, 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.**