

**DE 27 de NOVEMBRO A 01 DEZEMBRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
<b>2ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia com legumes	-	85
	<b>Prato</b>	Rissóis de pescada com arroz de tomate e pimentos	Peixe, ovo, glúten	
	<b>Vegetariano</b>	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate e pimentos	Ovo, glúten	
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate	-	17
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	
<b>3ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com couve Portuguesa	-	103
	<b>Prato</b>	Massa de frango gratinada	Glúten, leite, ovo	
	<b>Vegetariano</b>	Massa de legumes gratinada	Glúten, leite, ovo	
	<b>Salada</b>	Alface, couve em juliana e milho	-	54
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
<b>4ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de tomate	-	78
	<b>Prato</b>	Empadão de atum (arroz)	Peixe, glúten, ovo	400
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de legumes	Glúten, ovo	
	<b>Salada</b>	Alface, milho e tomate	-	46
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
<b>5ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Nabiças	-	80
	<b>Prato</b>	Febras de cebolada com massa espiral	Glúten	
	<b>Vegetariano</b>	Crepes com massa espiral	Glúten	
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e pepino	-	33
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
<b>6ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>			
	<b>Prato</b>			
	<b>Vegetariano</b>	<b>FERIADO</b>		
	<b>Salada</b>			
	<b>Sobremesa</b>			

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoados, 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.**