

Segunda-feira

Sopa	Juliana de Legumes		101 kcal
Prato	Empadão de Cavala (conserva) com Arroz de Ervilhas e Cenoura		350 kcal
Salada	Alface, Tomate e Cenoura		16 kcal
Sobremesa	Pêra	58 kcal	Maçã
			72 kcal



Terça-feira

Sopa	Creme de Feijão Verde		116 kcal
Prato	Coxa de Frango assado com Fusilis		334 kcal
Salada	Cenoura, Couve Roxa e Tomate		14 kcal
Sobremesa	Laranja	62 kcal	logurte de Aromas
			104 kcal



logurte de Aromas
Consultar informação rotulada

Quarta-feira

Sopa	Feijão Vermelho com Lombarda		128 kcal
Prato	Filetes de Maruca com sumo de limão, ervas aromáticas, Batata e Brócolos cozidos		283 kcal
Salada	Alface, Cenoura e Milho		14 kcal
Sobremesa	Maçã	72 kcal	Fruta assada
			120 kcal



Quinta-feira

Sopa	Couve Penca		85 kcal
Prato	Bifinhos de Porco de Cebolada com Arroz de Ervilhas		343 kcal
Salada	Alface, Tomate e Beterraba		27 kcal
Sobremesa	Laranja	62 kcal	Maçã
			72 kcal



Sexta-feira

Sopa	Alho Francês com Abóbora		128 kcal
Prato	Salada de Grão de Bacalhau com Ovo e Batata		274 kcal
Salada	Alface, Cenoura e Couve Roxa		17 kcal
Sobremesa	Kiwi	51 kcal	Pêra
			58 kcal



Peixe



Ovos



Crustáceos



Glutén



Amendoim



Leite



Frutos de casca rija



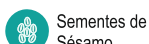
Aipo



Mostarda



Moluscos



Sementes de Sésamo



Tremoços



Soja



Sulfitos / Dióxido de Enxofre

Pela Nutricionista

Pela HIEME - Hig., Seg. e Saúde no Trabalho Lda

