

Segunda-feira

Sopa	Brócolos com Cenoura		122 kcal
Prato	Ovo mexido com Cogumelos e Arroz Branco		266 kcal
Salada	Cenoura, Tomate e Couve Roxa		21 kcal
Sobremesa	Kiwi	51 kcal	Banana 89 kcal



Terça-feira

Sopa	Abóbora com Grão		168 kcal
Prato	Peru estufado com Ervilhas, Curgete e Esparguete salpicado de Cenoura		302 kcal
Salada	Alface, Cenoura e Beterraba		22 kcal
Sobremesa	Laranja	62 kcal	Aletria 145 kcal



Quarta-feira

Sopa	Creme de Curgete com Feijão Verde		116 kcal
Prato	Caldeira de Peixe e Moluscos (Medalhões de Pescada, Lulas e Tintureira)		275 kcal
Salada	Alface, Couve Roxa e Milho		23 kcal
Sobremesa	Pêra	58 kcal	Fruta assada 120 kcal



Quinta-feira

Sopa	Creme de Legumes		99 kcal
Prato	Tirinhas de Vitela estufadas com Arroz de Feijão Verde		342 kcal
Salada	Milho, Tomate e Cenoura		19 kcal
Sobremesa	Maçã	72 kcal	Gelatina Ananás (Vegetal) 11 kcal



Sexta-feira

Sopa	Alho Francês com Curgete e Cenoura		128 kcal
Prato	Lasanha de Maruca (filete) com Espinafres		274 kcal
Salada	Milho, Tomate e Alface		17 kcal
Sobremesa	Maçã	72 kcal	Pêra 58 kcal



Peixe



Ovos



Crustáceos



Glutén

Pela Nutricionista

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



Amendoim



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Moluscos



Sementes de Sésamo



Tremoços



Soja



Sulfites / Dióxido de Enxofre


