

Segunda-feira

Sopa	Couve Portuguesa		154 kcal
Prato	Jardineira de Frango com Cotovelos, Ervilhas e Cenoura		273 kcal
Salada	Alface, Cenoura e Beterraba		22 kcal
Sobremesa	Laranja	62 kcal	Leite Creme 112 kcal



Terça-feira

Sopa	Primavera		121 kcal
Prato	Tranche de Maruca assada com Salada de Batata e Feijão Verde		325 kcal
Salada	Alface, Tomate e Milho		17 kcal
Sobremesa	Maçã	72 kcal	Fruta assada 120 kcal



Quarta-feira

Sopa	Feijão Vermelho com Nabo e Feijão Verde		123 kcal
Prato	Strogonoff de Porco com Fusilis		357 kcal
Salada	Alface, Couve Roxa e Cenoura		17 kcal
Sobremesa	Kiwi	51 kcal	Pêra 58 kcal



Quinta-feira

Sopa	Curgete com Brócolos		95 kcal
Prato	Tranche de Pescada gratinada com Batata cozida e Legumes salteados		281 kcal
Salada	Tomate, Beterraba e Pepino		26 kcal
Sobremesa	Pêra	58 kcal	Maçã 72 kcal



Sexta-feira

Sopa	Espinafre		150 kcal
Prato	Vitela assada e fatiada com Arroz alegre		296 kcal
Salada	Cenoura, Corgete e Alface		13 kcal
Sobremesa	Tangerina	44 kcal	Banana 89 kcal



Peixe



Ovos



Crustáceos



Glutén

Pela Nutricionista

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



Amendoim



Leite



Frutos de casca rija



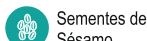
Aipo



Mostarda



Moluscos



Sementes de Sésamo



Tremeços



Soja



Sulfitos / Dióxido de Enxofre

