

Segunda-feira

Sopa	Creme de Ervilhas		106 kcal
Prato	Patanisca de Cavala (conserva) com Arroz de Feijão		368 kcal
Salada	Alface, Cenoura e Tomate		16 kcal
Sobremesa	Pêra	58 kcal	Maçã 72 kcal



Terça-feira

Sopa	Juliana		115 kcal
Prato	Lombo de Porco assado com Batatinhas alouradas no forno e Couve Flor		320 kcal
Salada	Alface, Beterraba e Tomate		27 kcal
Sobremesa	Tangerina	44 kcal	Maçã 72 kcal



Quarta-feira

Sopa	Lentilhas com Couve Lombarda		122 kcal
Prato	Massada de Pescada (tranche)		275 kcal
Salada	Beringela, Curgete e Couve Baixa		26 kcal
Sobremesa	Banana	89 kcal	Gelatina Ananás (Vegetal) 11 kcal



Quinta-feira

Sopa	Couve Penca		85 kcal
Prato	Arroz de Aves (perna de Frango e Peru)		386 kcal
Salada	Cenoura, Alface e Tomate		16 kcal
Sobremesa	Kiwi	51 kcal	Pêra 58 kcal



Sexta-feira

Sopa	Creme de Couve Flor com Abóbora		85 kcal
Prato	Tranche de Corvina estufada com Puré, Ervilha e Cenoura		378 kcal
Salada	Alface, Beterraba e Tomate		27 kcal
Sobremesa	Pêra	58 kcal	Fruta assada 120 kcal



Peixe



Ovos



Crustáceos



Glutén



Amendoim



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Moluscos



Sementes de Sésamo



Tremoços

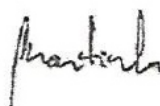


Soja



Sulfitos / Dióxido de Enxofre

Pela Nutricionista



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

