

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Lombardo e cenoura (juliana)		116
	Prato	Carne de porco assada fatiada, esparguete e salada alface, cenoura e couve roxa	Glúten	332/416
	Vegetariano	Cogumelos estufados com tomate, esparguete e salada de alface, cenoura e couve roxa	Glúten, Sulfitos	185/221
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	271
3ª Feira	Sopa	Crema de cougette com couve portuguesa		123
	Prato	Lombos de salmão estufados com tomate, batata assada, brócolos, cenoura e nabo cozido	Peixe	393/463
	Vegetariano	Salada de grão, batata, brócolos, cenoura e nabo cozido		279/330
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Leite m/g200ml, pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Favas com cenoura e nabo aos cubos		132
	Prato	Pá de borrego estufada com feijão branco, couve lombardo e arroz, salada de tomate e milho		408/496
	Vegetariano	Feijão branco estufado com arroz branco, salada de tomate, pepino e beterraba		439/474
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
5ª Feira	Sopa	Abóbora com espinafres		117
	Prato	Posta de bacalhau cozido com grão, batata, cenoura, ovo , feijão verde, cenoura e couve flor	Peixe,Ovo	426/478
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, batata cozida, feijão verde,couve flor e courgette	Soja	207/259
	Sobremesa	Gelatina vegetal e fruta da época	Sulfitos	110/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Crema de Beterraba		124
	Prato	Pato estufado com ervas aromaticas,desfiado, massa espiral e salada de couve roxa, alface e pimento	Glúten	387/492
	Vegetariano	Gratinado de batata ,grão e brócolos ,salada de couve roxa alface e pimento	Glúten	326/377
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	235

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

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Nabiça		128
	Prato	Chili (carne picada aves, feijão catarino), arroz e cenoura aos cubos	Soja, Glúten, Sulfitos	360/425
	Vegetariano	Feijão estufado com espinafres e batata cozida, salada de tomate e beterraba		387/404
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	271
3ª Feira	Sopa	Grão com hortalíça		149
	Prato	Tamboril estufado com batata, feijão verde, milho e cenoura cozida	Peixe	310/355
	Vegetariano	Massa fusilli gratinada com favas, tomate, feijão verde, milho e cenoura cozida	Glúten	290/349
	Sobremesa	Leite Creme / fruta da época	Leite	194/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Leite m/g200ml ,pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Beterraba e couve flor		135
	Prato	Coxas de frango estufada com ervilhas, massa macarronete e salada de couve roxa, pimento e alface	Glúten	324/415
	Vegetariano	Empadão de grão e salada de couve roxa, pimento e tomate		311/362
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
5ª Feira	Sopa	Caldo verde		130
	Prato	Lombos de pescada assados no forno com arroz de cenoura, salada de alface e pepino	Peixe	273/324
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, arroz branco, salada de alface e pepino		310/362
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Cenoura com agrião		115
	Prato	Carne de porco assada, batatinha corada e salada de rúcula, milho e couve roxa		351/317
	Vegetariano	Cogumelos estufados com feijão verde, rebentos de soja, puré de batata com salada de rúcula, milho e couve roxa	Sulfitos, Soja	249/267
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	235

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

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Crema de courgette com grelos e nabo		130
	Prato	Arroz de pato com salada de beterraba, pepino e tomate		447/552
	Vegetariano	Lasanha de brócolos e cogumelos, salada de beterraba, pepino e tomate	Glúten, Sulfitos	198/234
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	271
3ª Feira	Sopa	Feijão verde e aipo	Aipo	102
	Prato	Lombos de maruca cozidos, batata cozida, couve portuguesa, cenoura e espinafres cozidos	Peixe	260/292
	Vegetariano	Jardineira de legumes (ervilha, feijão verde, rebentos de soja e batata, couve portuguesa, cenoura e espinafres cozidos)	Soja	288/326
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Leite m/g200ml, pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Puré de alho francês com nabiça		134
	Prato	Bife de vaca estufados, arroz branco e salada de tomate, pepino e beterraba		281/342
	Vegetariano	Feijão catarino estufado com lombardo e arroz, salada de tomate e milho		477/513
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
5ª Feira	Sopa	Puré de legumes e couve roxa ripada		
	Prato	Tamboril no forno c/batata assada, courgette, couve flor e cenoura	Peixe	
	Vegetariano	Grão estufado com batata, courgette, couve flor e cenoura		
	Sobremesa	logurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Feijão branco com couve branca		157
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne picada Vaca), salada de beterraba, pepino e couve roxa	Soja, Glúten, Sulfitos	252/288
	Vegetariano	Arroz com ervilhas, cogumelos e courgette, salada de beterraba pepino e couve roxa	Sulfitos	301/353
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta		235

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rij, 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.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Hortaliça e aipo	Aipo	129
	Prato	Perna de Borrego estufada com grão e cenoura, arroz branco e salada de alface couve roxa e pepino		394/488
	Vegetariano	Salada de batata, feijão frade, feijão verde cenoura e rebentos de soja e salada de alface, couve roxa e pepino	Soja	449/497
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	271
3ª Feira	Sopa	Feijão catarino com lombardo e couve flor		145
	Prato	Solha no forno, batata cozida, cenoura, feijão verde e brócolos	Peixe	224/260
	Vegetariano	Grão e cenoura estufados com arroz branco, cenoura feijão verde e brócolos		396/465
	Sobremesa	Gelatina Vegetal / fruta da época	Sulfitos	110/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Leite m/g200ml, pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Puré de courgettes e beterraba		134
	Prato	Bife de vaca estufados com massa espiral , salada de tomate, couve roxa e pepino	Glúten	235/295
	Vegetariano	Feijão branco estufado com milho, courgette, batata e salada de tomate, couve roxa e pimento		408/426
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
5ª Feira	Sopa	Canja com massinhas e Creme de abóbora com grelos(vegetarianos)	Glúten	150/221
	Prato	Lombos de salmão estufados com arroz branco e legumes estufados (courgette, cenoura e couve flor)	Peixe	461/549
	Vegetariano	Massa espiral estufada com ervilhas, rebentos de soja , courgette, cenoura e couve flor	Glúten, Soja	264/315
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época	Leite, Ovo	292/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Espinafres e nabo		144
	Prato	Peito de peru assado com esparguete , salada de rúcula, tomate e beterraba	Glúten	244/301
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco e salada de rúcula tomate e beterraba		388/457
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	235

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

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Cenoura e couve roxa		132
	Prato	Arroz de pato com salada de alface, pimento e milho		477/582
	Vegetariano	Ervilhas, cenoura e courgette estufados, massa espiral e salada de alface, pimento e milho	Glúten	287/339
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	271
3ª Feira	Sopa	Couve portuguesa com nabo		126
	Prato	Lombos de pescada estufados c/ batata, couve lombarda, brócolos e feijão verde	Peixe	259/292
	Vegetariano	Gratinado de batata , grão e brócolos com couve lombarda e feijão verde	Glúten	326/377
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Leite m/g200ml, pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Crema de ervilhas com aipo	Aipo	153
	Prato	Carne de porco assada, massa espiral e salada de pepino, couve roxa e beterraba	Glúten	332/416
	Vegetariano	Empadão de legumes (espinafres, couve flor, cenoura e nabo) salada de pepino, couve roxa e beterraba		220/238
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar 200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
5ª Feira	Sopa	Repolho		110
	Prato	Filete de perca no forno com salada de batata, feijão frade, feijão verde, cenoura e couve flor	Peixe	359/436
	Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos , batata cozida, feijão verde, cenoura e couve flor	Sulfitos	201/320
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época	Leite, Ovo	292/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Brócolos com abóbora e couve flor		128
	Prato	Carne de vaca estufada com arroz de feijão, salada de alface, cenoura e tomate		366/454
	Vegetariano	Chilli (feijão catarrino, courgette, cenoura e tomate), arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate		458/493
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	235

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.