

SEMANA DE 04 A 08 MAIO

Kcal

SOPA	Caldo verde	114
PRATO	Rolo de carne assada com molho de cogumelos e massa espiral/ Salada	599
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja / Salada	510
SOBREMESA	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1420

TERÇA - FEIRA

SOPA	Juliana	109
PRATO	Bacalhau à brás (bacalhau, batata palha e ovo)	404
VEGETARIANO	Legumes à brás (cenoura, alho francês e ovo)	275
SOBREMESA	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	76/89
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 909

QUARTA - FEIRA

SOPA	Nabiças	106
PRATO	Arroz de aves (frango e peru)	513
VEGETARIANO	Arroz de legumes (curgete, cenoura, ervilhas e arroz)	589
SOBREMESA	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1405

QUINTA - FEIRA

SOPA	Feijão-verde	125
PRATO	Salada de atum com feijão frade (atum, feijão frade, cenoura e ovo ripado)	658
VEGETARIANO	Salada de batata, feijão frade, cenoura e brócolos	491
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	76/168
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1368/1460

SEXTA - FEIRA

SOPA	Macedónia	86
PRATO	Esparguete à bolonhesa / Salada	398
VEGETARIANO	Cogumelos salteados e massa esparguete	339
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1020

Nota

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.