



2 Feira

Sopa	Sopa de Nabijas
Prato	Almôndegas de Novilho c/ Esparguete (1, 3, 7, 12)
Alternativo	Quiche de Cebola Roxa c/ Chevre e Brócolos (1)
Dieta	Raia no Forno c/ Puré de Batata (4, 7)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Chili de Carnes Mistas c/ Arroz

3 Feira

Sopa	Crema de Espinafres
Prato	Bifes de Frango c/ Molho Champignon
Alternativo	Wraps de Legumes c/ Molho de Iogurte (1, 7)
Dieta	Atum no Forno c/ Cebolada e Batata Cozida (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Rojões de Porco c/ Batata Assada (12)

4 Feira

Sopa	Crema de Couve Flôr c/ Agriões
Prato	Panados de Peixe no Forno c/ Arroz de Cenoura (1, 4)
Alternativo	Massa Chinesa c/ Legumes Asiáticos e Soja (1, 6)
Dieta	Espetadas de Porco c/ Fusili Tricolor (1, 12)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Tortilha de Atum c/ Tomate e Azeitonas (3, 4, 6, 7, 10)

5 Feira

Sopa	Canja de Galinha c/ Massinhas (1)
Prato	Pizza de Queijo e Fiambre (1, 7, 12)
Alternativo	Ervilhas c/ Ovos Escalfados (3, 6)
Dieta	Robalinhos Grelhados c/ Legumes Cozidos (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Almôndegas de Aves c/ Puré de Batata (1, 3, 7, 12)

6 Feira

Sopa	Sopa de Tomate c/ Crotões Aromatizados
Prato	Bacalhau à Brás c/ Salada Mista (1, 3, 4, 6, 10)
Alternativo	Chilli de Soja e Feijão Preto c/ Arroz (6)
Dieta	Tentáculos de Pota à Lagareiro (14)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Massada de Peixe c/ Coentros (1, 4)

As refeições servidas poder o conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias.

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 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-Tremoço, 14-Moluscos.