



2 Feira

Sopa	Camponesa
Prato	Jardineira de Carnes Mistas (12)
Alternativo	Chili Vegetariano c/ Arroz
Dieta	Pescada Cozida c/ Todos (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Macarrão à Lavrador (1)

3 Feira

Sopa	Creme de Cenoura.
Prato	Lasanha de Atum c/ Mozzarella (1, 4, 7)
Alternativo	Tortilha de Espargos c/ Tomate Cereja (3, 7)
Dieta	Bifes de Perú Grelhados c/ Arroz de Ervilhas
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Salada Russa de Atum (3, 4)

4 Feira

Sopa	Sopa á Lavrador
Prato	Fricassé de Frango c/ Arroz (3, 7, 12)
Alternativo	Bifes de Seitan c/ Cebolada e Batata Cozida (12)
Dieta	Carapaus Grelhados c/ Molho á Espanhola (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Almôndegas de Aves c/ Puré de Batata (1, 3, 7, 12)

5 Feira

Sopa	Sopa de Tomate c/ Crotões Aromatizados
Prato	Empadão de Novilho c/ Salada Mista (7)
Alternativo	Quiche de Palmito, Bróculos e Nozes (8)
Dieta	Red Fish no forno "á Portuguesa"
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Tortilha de Fiambre e Cogumelos c/ Arroz (1, 3, 6, 7, 9, 10, 12)

6 Feira

Sopa	Sopa de Legumes c/ Couve Coração
Prato	Filetes de Pescada Fritos c/ Arroz de Tomate (1, 3, 4)
Alternativo	Rissois de Legumes c/ Arroz de Espinafre (1, 3, 7)
Dieta	Bifes de Novilho c/ Massa Fusili (1)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Arroz de Peixe c/ Coentros (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.