

SEMANA DE 26 A 30 JANEIRO

SEGUNDA - FEIRA

| | | Kcal |
|--------------------|--|------|
| SOPA | Lombardo com cenoura | 84 |
| PRATO | Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e natas) alface, cenoura e tomate | 477 |
| VEGETARIANO | Tofu com natas (tofu, batata palha e natas) | 435 |
| SOBREMESA | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 66 |
| PÃO | 1 Pão de mistura | 67 |

Total (Kcal) 1129

TERÇA - FEIRA

| | | Kcal |
|--------------------|---|------|
| SOPA | Feijão-verde | 185 |
| PRATO | Arroz de carnes /alface, pepino e couve roxa | 723 |
| VEGETARIANO | Arroz de carnes vegan (soja grossa, cogumelos e alho francês) | 201 |
| SOBREMESA | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 66 |
| PÃO | 1 Pão de mistura | 67 |

Total (Kcal) 1242

QUARTA - FEIRA

| | | Kcal |
|--------------------|--|-------|
| SOPA | Creme de cenoura | 70 |
| PRATO | Atum ⁴ com batata, ovo ³ , feijão-frade, salsa e cebola / brócolos | 616 |
| VEGETARIANO | Salada de ovo ³ com feijão-frade, salsa e cebola picada | 443 |
| SOBREMESA | Fruta da época (mínimo 3 variedades) Gelatina | 66/60 |
| PÃO | 1 Pão de mistura ¹ | 67 |

Total (Kcal) 1262/1256

QUINTA - FEIRA

| | | Kcal |
|--------------------|---|------|
| SOPA | Agrião | 76 |
| PRATO | Perninha de peru estufada com arroz ¹ / alface, tomate e cenoura | 445 |
| VEGETARIANO | Bolonhesa de ervilhas com arroz ¹ | 295 |
| SOBREMESA | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 66 |
| PÃO | 1 Pão de mistura ¹ | 67 |

Total (Kcal) 949

SEXTA - FEIRA

| | | Kcal |
|--------------------|---|------|
| SOPA | Brócolos | 78 |
| PRATO | Massinha de peixe (red fish, maruca e pescada, ervilha, cenoura com massa cotovelinhos) | 414 |
| VEGETARIANO | Massa guisada de grão de bico com feijão-verde e tomate | 470 |
| SOBREMESA | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 66 |
| PÃO | 1 Pão de mistura ¹ | 67 |

Total (Kcal) 1095

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