

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Caldo verde	68
PRATO	Massinhas com atum / alface, pepino e couve roxa	410
VEGETARIANO	Feijão preto estufado com tomate e cotovelinhos	301
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 912

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Grão com espinafres	209
PRATO	Rissóis de pescada com arroz de couve / alface, cenoura e milho	603
VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com legumes ¹	405
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1350

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão verde	77
PRATO	Perna de frango assada com esparguete / alface, tomate e cenoura	276
VEGETARIANO	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} com arroz de couve	378
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades) Pudim	66/309
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 864/1107

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Abóbora com massinha ¹	134
PRATO	Feijoada de carne de vaca e porco (feijão manteiga, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	504
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (cogumelos ¹² , feijão manteiga, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	302
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1073

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Alho francês	77
PRATO	Salada de abrótea ⁴ com ovo ³ cozido, batata, cenoura e brócolos	354
VEGETARIANO	Salada de ovo ³ cozido, batata, cenoura e brócolos	277
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 841

Nota

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.](#)