



Sopa					
	Reforço M.	Almoço	Lanche	Sobremesa	Isentos de alergénios/restrições
Alho francês	Fruta + 1 tosta	Guisado de vaca com grão, arroz branco, verduras cozidas / salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou Natural (morango / banana/ nectarina) + pão mistura com margarina vegetal	fruta da época	Jardineira de perú (sem leguminosas), verduras cozidas / salada mista
Caldo Verde	Tortita de arroz/ milho	Peixe Vermelho assado, arroz de legumes (brócolo/couve coração/grelos e cenoura), verduras cozidas / salada mista	leite+ pão mistura com creme de queijo	fruta da época	Peixe Vermelho assado, arroz de legumes (brócolo/couve coração/grelos e cenoura), verduras cozidas / salada mista
Nabiça (feijão encarnado)	Fruta + 1 tosta	Perú braseado no forno, puré à antiga, verduras cozidas / salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão mistura com fiambre de aves	fruta da época	Perú braseado no forno, puré à antiga, verduras cozidas / salada mista
Espinafre (feijão manteiga)	Tortita de arroz/ milho	Filetes de pescada fritos, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	Batido de fruta (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + 1/2 pão com queijo fresco	Maçã Assada	Filetes de pescada enrolados no papelote, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista
Creme de legumes	Fruta + 1 tosta	Feijoada à transmontana (carnes de porco frescas e fumadas, feijão catarino, couve) arroz branco, verduras cozidas / salada mista	Papa de aveia cozida com leite, limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra) / Corn Flakes	fruta da época	Lombo de porco estufado em branco (só elemntos naturais), arroz branco e verduras cozidas / salada mista

A refeição Vegetariana deve ser pedida na semana anterior àquela a que é desejada. A Sobremesa será fruta diversa (banana, pera, maçã, ou outras frutas da época). DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (ALERGÉNIOS) As confeções abaixo descritas são suscetíveis de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base de tremço, moluscos e produtos à base de moluscos. INFORME A INSTITUIÇÃO SE FOR O CASO As confeções referidas como salada, verduras ou legumes contêm um ou mais dos ingredientes a seguir referidos. SALADAS: alface, tomate, cebola, couve ou beterraba roxa, cenoura, tomate. LEGUMES COZIDOS: brócolos, cenoura, couve, feijão verde, grelos, nabiça, couve flor, lombarda, ervilha, NA SOPA: courgete, batata, cenoura, alho francês, abóbora, cebola, cabeça de nabo, feijões diversos, agrião, nabiça., espinafre, couves, juliana, hortelã, coentros, salsa, hortelã, caldo verde.