



Sopa					
	Reforço M.	Almoço	Lanche	Sobremesa	Isentos de alergénios/restrições
2ª Feira	Alho francês Fruta + 1 tosta	Salada morna de atum, ovo cozido, batata, cenoura, feijão frade; verduras cozidas / salada mista. VINAGRETE DE OVO COZIDO	iogurte natural com puré de fruta cozida ou Natural + pão mistura com margarina vegetal	fruta da época	Salada morna de atum (SEM OVO), batata, cenoura, feijão frade; verduras cozidas / salada mista.
3ª Feira	Espinafre (feijão branco) Tortita de arroz/ milho	Arroz à Valenciana, verduras cozidas / salada mista	leite/iogurte natural + pão mistura com creme de ovo cozido e queijo fresco	fruta da época	Arroz à Valenciana, verduras cozidas / salada mista
4ª Feira	Creme de legumes Fruta + 1 tosta	Massada caldosa de peixe(cotovelinho miúdo) de peixe; verduras cozidas / salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão mistura com fiambre de aves	Pera cozida	Massada caldosa de peixe(cotovelinho miúdo) de peixe; verduras cozidas / salada mista
5ª Feira	Misturadas de couve e Feijão Catarino Tortita de arroz/ milho	Cozido à portuguesa	Batido de fruta OU sumo de fruta natural (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + 1/2 pão com queijo fresco	fruta da época	Cozido à portuguesa só carnes magras (feito à parte, sem enchidos)
6ª Feira	Creme de Legumes Fruta + 1 tosta	Peixe grelhado- Corvina à posta acompanhado com batata cozida + migas de couve, broa e feijão frade / salada mista	Papa de aveia cozida com leite, limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra) / Leite com Corn Flakes	fruta da época	Massada caldosa (só com elementos naturais) 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, tremçoço e produtos à base de tremçoço, 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.