



	<u>Sopa</u>	<u>Dieta Geral</u>	<u>Dieta Ligeira</u>	<u>Dieta Vegetariana</u>	<u>Sobremesa</u>
2ª Feira	Alho francês	Salada morna de atum, ovo cozido, batata, cenoura, feijão frade; verduras cozidas / salada mista. VINAGRETE DE OVO COZIDO	Salada morna de atum, ovo cozido, batata, cenoura, feijão frade; verduras cozidas / salada mista	Salada morna de batata, cenoura, feijão frade e ovo cozidos; verduras cozidas / salada mista	fruta da época
3ª Feira	Espinafre (feijão branco)	Arroz à Valenciana, verduras cozidas / salada mista	Arroz à Valenciana, verduras cozidas / salada mista	Arroz de cogumelos, legumes e tofu, verduras cozidas / salada mista	fruta da época
4ª Feira	Misturadas de couve e Feijão Catarino	Massada caldosa de peixe(cotovelinho miúdo) de peixe; verduras cozidas / salada mista	Massada (cotovelinho) de peixe; verduras cozidas / salada mista	Massada de legumes, grão e cogumelos, verduras cozidas / salada mista	Maçã Assada com mel e laranja
5ª Feira	Creme de legumes	Cozido à portuguesa	Galo estufado ao natural c/ batata e couve	Salteado de soja, ervilha + cenoura e macarrão, verduras cozidas/salada	fruta da época
6ª Feira	Sopa do cozido/ Creme de legumes	Peixe grelhado- Corvina à posta acompanhado com batata cozida + migas de couve, broa e feijão frade / salada mista	Peixe grelhado- Corvina à posta acompanhado com batata cozida + migas de couve, broa e feijão frade / salada mista	ovo cozido acompanhado de migas de feijão frade, batata, couve e broa	fruta da época
Sábado	Agrião (grão)	Rancho(grão, carne de vaca, porco e frango) à moda da Beira Baixa, verduras cozidas /salada mista	Lombo de Porco estufado com molho de cerveja, esparguete salteada, verduras cozidas / salada mista	Grão estufado com legumes e arroz branco	fruta da época
Domingo	Canja de galinha guarnecida /	Peixe espada branco assado com azeite e alho, Batata a Murro, e couve salada mista	Espada cozido a vapor, Batata a Murro (sem gordura), migas de couve e broa (sem feijão frade)	Ovo cozido acompanhado de migas, batata a murro, couve e broa	fruta da época

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.