



	Sopa				
		Reforço M.	Almoço	Lanche	Sobremesa
					Isentos de alérgenos/restricções
2ª Feira	Alho francês	Fruta + 1 tosta	Frango na Pucara (frango, sultanas, jeropiga, cebola, alho, cenoura, salsa), esparguete salteada com azeite, alho e salsa; verduras cozidas /salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou Natural + pão mistura com margarina vegetal	Frango na Pucara em branco sem forno(frango, sultanas, jeropiga, cebola, alho, cenoura, salsa), esparguete e verduras cozidas /salada mista
3ª Feira	Grão com couve lombarda	Tortita de arroz/ milho	Peixe Vermelho assado, arroz de legumes (brócolo/couve coração/grelas e cenoura), verduras cozidas / salada mista	leite/iogurte natural + pão mistura com creme de ovo cozido e queijo fresco	Peixe Vermelho assado, arroz de legumes (brócolo/couve coração/grelas e cenoura), verduras cozidas / salada mista
4ª Feira	Nabiça (feijão encarnado)	Fruta + 1 tosta	Lasanha de soja granulada, cogumelos e legumes (alho francês, cebola, beringela assada, cenoura, pimento vermelho), gratinada com queijo/salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão mistura com fiambre de aves	Jardineira de Perú, com FEIJÃO VERDE, Isenta de alérgenos
5ª Feira	Espinafre (feijão manteiga)	Tortita de arroz/ milho	Filetes de pescada fritos, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	Batido de fruta OU sumo de fruta natural (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + 1/2 pão com queijo fresco	Filetes de pescada enrolados no papelote, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista
6ª Feira	Creme de legumes	Fruta + 1 tosta	Chispalhada de grão e macarrão (chispe de porco, entremeada e chouriço), verduras cozidas /salada mista	Papa de aveia cozida com leite, limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra) / Leite com Corn Flakes	Peito de Frango estufado em branco (só elementos naturais), massa sem alérgenos, cenoura 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 alérgenos: 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: courgette, batata, cenoura, alho francês, abóbora, cebola, cabeça de nabo, feijões diversos, agrião, nabiça., espinafre, couves, juliana, hortelã, coentros, salsa, hortelã, caldo verde.