



	<u>Sopa</u>	<u>Dieta Geral</u>	<u>Dieta Ligeira</u>	<u>Dieta Vegetariana</u>	<u>Sobremesa</u>
2ª Feira	Alho francês	Frango na Púcara(frango, sultanas, jeropiga, cebola, alho, cenoura, salsa), esparguete salteada com azeite, alho e salsa; verduras cozidas /salada mista	Frango na Púcara em branco sem forno(frango, sutanas, jeropiga, cebola, alho, cenoura, salsa), esparguete e verduras cozidas /salada mista	Esparguete salteada com legumes (alho francês, cenoura, cebola e cogumelos) e soja /salada mista	fruta da época
3ª Feira	Grão com couve lombarda	Peixe Vermelho assado, arroz de legumes (brócolo/couve coração/grelas e cenoura), verduras cozidas / salada mista	Peixe Vermelho estufado em branco, arroz de legumes (brócolo/couve coração/ e cenoura), verduras cozidas / salada mista	Arroz de legumes e grão (brócolo/couve coração/ e cenoura), verduras cozidas / salada mista	fruta da época
4ª Feira	Nabiça (feijão encarnado)	Tortilha de Batata e cogumelos, guarnecida com cebola, alho francês e pimento vermelho laminados, cenoura ralada e ervilhas salteados, verduras cozidas/salada mista	Peixe cozido com todos	Tortilha de Batata e cogumelos, guarnecida com cebola, alho francês e pimento vermelho laminados, cenoura ralada e ervilhas salteados, verduras cozidas/salada mista	fruta da época
5ª Feira	Espinafre (feijão manteiga)	Filetes de pescada fritos, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	Filetes de pescada enrolados no papelote, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	Arroz de tomate e tofu	Tigelada da Beira
6ª Feira	Crema de legumes	Chispalhada de grão e macarrão (chispe de porco, entremeada e chouriço), verduras cozidas /salada mista	Carne de porco no tacho com legumes e macarrão, verduras cozidas /salada mista	Grão estufado com legumes e arroz de cenoura /salada mista	fruta da época
Sábado	Canja de Galinha guarnecida	Bacalhau cozido com todos (ovo, cenoura, grão, batata e couve de corte)	Bacalhau cozido com todos (ovo, cenoura, batata e couve de corte)	Ovo cozido com todos	fruta da época
Domingo	Misturadas de couve e feijão Catarino	Coelho guisado, acompanhado de batata e verduras cozidas/salada mista	Peito de peru guisado, acompanhado de batata e verduras cozidas/salada mista	Jardineira de tofu, verduras cozidas / salada mista	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:** courgette, batata, cenoura, alho francês, abóbora, cebola, cabeça de nabo, feijões diversos, agrião, nabiça., espinafre, couves, juliana, hortelã, coentros, salsa, hortelã, caldo verde.