



	<u>Sopa</u>	<u>Dieta Geral</u>	<u>Dieta Ligeira</u>	<u>Dieta Vegetariana</u>	<u>Sobremesa</u>
2ª Feira	Couve (feijão Catarino)	Fritada de Porco, esmagada de batata ligada com azeite cru e salsa, verduras cozidas/ salada mista	Carne de Porco est. e esmagada de batata ligada com azeite cru e salsa, verduras cozidas/ salada mista	Tofu de fricassé acompanhado de arroz primavera, verduras cozidas /salada mista	fruta da época
3ª Feira	Abóbora, ovo cozido e hortelã	Feijoada de Chocos, arroz de cenoura, verduras cozidas /salada mista	Peixe estufado em branco (maruca) arroz de cenoura, verduras cozidas /salada mista	Feijoada de legumes e soja, verduras cozidas /salada mista	fruta da época
4ª Feira	Misturadas de couve e feijão Catarino	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 (maruca) 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	Grão com agrião	Bacalhau Confitado, batata salitrada e migas/ salada mista	Bacalhau cozido com todos (ovo, cenoura, batata e couve de corte)	Ovo cozido com todos (batata, cenoura, couve)	Maçã Assada com mel e laranja
6ª Feira	Caldo verde	Bolonhesa de vitela, tagliatelle cozida, verduras cozidas/salada mista	Vitela esfufada em branco com legumes e batata, verduras cozidas /salada mista	Salteado de legumes e tofu, verduras cozida /salada mista	fruta da época
Sábado	Canja de Galinha	Peixe cozido com todos	Peixe cozido com todos	Ovo cozido com todos (batata, grão, cenoura, couve)	fruta da época
Domingo	Creme de legumes	Arroz de cabidela, verduras cozidas/salada mista	Arroz de aves sem sangue, verduras cozidas/salada mista	Arroz de legumes, cogumelos e soja /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, tremoço e produtos à base de tremoço, 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, cenoura, alho francês, abóbora, cebola, cabeça de nabo, feijões diversos, agrião, nabiça., espinafre, couves, juliana, hortelã, coentros, salsa, hortelã, caldo verde.