



	Sopa				
	Reforço M.	Almoço	Lanche	Sobremesa	Isentos de alérgenos/restrições
Couve (feijão Catarino)	Fruta + 1 tosta	Fritada de Porco, esmagada de batata ligada com azeite cru e salsa, verduras cozidas/ salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou Natural + pão mistura com margarina vegetal	fruta da época	Carne de porco estufada em branco, esmagada de batata, verduras cozidas /salada mista
Abóbora, ovo cozido e hortelã	Tortita de arroz/ milho	Feijoada de Chocos, arroz de cenoura, verduras cozidas /salada mista	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)	fruta da época	Feijoada de Red Fish (só com elementos naturais) arroz de cenoura, verduras cozidas /salada mista
Misturadas de couve e feijão Catarino	Fruta + 1 tosta	Tortilha de Batata e cogumelos, guarnecida com cebola, alho francês e pimento vermelho laminados, cenoura ralada e ervilhas salteados, verduras cozidas/salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão mistura com fiambre de aves	fruta da época	Peito de Frango estufado em branco (só elementos naturais), massa sem alérgenos, cenoura e verduras cozidas / salada mista
Grão com agrião	Tortita de arroz/ milho	Bacalhau Confitado, batata salitrada e migas/ salada mista	Batido de fruta OU sumo de fruta natural (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + 1/2 pão com queijo fresco	Pera cozida	Bacalhau Confitado, batata cozida, couve / salada mista
Caldo verde	Fruta + 1 tosta	Bolonhesa de vitela, tagliatelle cozida, verduras cozidas/salada mista	Papa de aveia cozida com leite, limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra) OU Leite com Corn Flakes	fruta da época	Bolonhesa de vitela, massa cozida (isento de alérgenos) salteada com alho e salsa 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, DE MODO A FAZERMOS UMA ADAPTAÇÃO INDIVIDUALIZADA. 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.