



Sopa						
		Reforço M.	Almoço	Lanche	Sobremesa	ISENTOS DE ALERGÉNIOS/RESTRICÇÕES
2ª Feira	Feijão catarino e couve	Fruta + 1 tosta	Perú braseado no forno, acompanhado com macarrão salteado em azeite, alho e salsa; verduras cozidas / salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou Natural + pão mistura com margarina vegetal	fruta da época	Perú Braseado ao natural (cebola, tomate, alho francês, azeite, salsa e tomate natural), macarrão isento de alergénios salteado, verduras cozidas / salada mista
3ª Feira	Agrião	Tortita de arroz/ milho	Solha frita com arroz de feijão Catarino e verduras cozidas /salada mista	leite/iogurte natural + pão mistura com creme de ovo cozido e queijo fresco	fruta da época	Solha cozida com batata, cenoura e verduras /salada mista
4ª Feira	Abóbora, ovo cozido e hortelã	Fruta + 1 tosta	Rancho(grão, carne de vaca, porco e frango) à moda da Beira Baixa, verduras cozidas /salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão mistura com fiambre de aves	fruta da época	Bifes de frango estufados em branco, arroz de cenoura, verduras cozidas /salada mista
5ª Feira	Espinafres (feijão encarnado)	Tortita de arroz/ milho	Ervilhas guisadas c/ ovos escalfados e arroz de cenoura, salada mista e verduras	Batido de fruta OU sumo de fruta natural (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + 1/2 pão com queijo fresco	leite creme	Jardineira de peru c/ feijão verde e salada mista
6ª Feira	Couve (feijão manteiga)	Fruta + 1 tosta	Carapau grelhado com molho espanhol, batata a murro, migas de Leiria com feijão frade /salada mista	Papa de aveia cozida com leite, limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra) / Leite com Corn Flakes	fruta da época	Bacalhau confitado, batata cozida, cenoura e verduras

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.