



	<u>Sopa</u>	<u>Dieta Geral</u>	<u>Dieta Ligeira</u>	<u>Dieta Vegetariana</u>	<u>Sobremesa</u>
2ª Feira	Feijão catarino e couve	Perú braseado no forno, acompanhado com macarrão salteado em azeite, alho e salsa; verduras cozidas / salada mista	Perú braseado no forno, acompanhado com macarrão salteado em azeite, alho e salsa; verduras cozidas / salada mista	Macarrão salteado com legumes e tofu / salada mista	fruta da época
3ª Feira	Agrião	Solha frita com arroz de feijão Catarino e verduras cozidas /salada mista	Solha cozida com batata, cenoura e verduras /salada mista	Arroz de feijão Catarino com soja, verduras cozidas /salada mista	fruta da época
4ª Feira	Abóbora, ovo cozido e hortelã	Rancho(grão, carne de vaca, porco e frango) à moda da Beira Baixa, verduras cozidas /salada mista	Bifes de peru estufados em branco, arroz de cenoura, verduras cozidas /salada mista	Grão estufado com legumes e tofu, arroz branco, verduras cozidas /salada mista	fruta da época
5ª Feira	Espinafres (feijão encarnado)	Ervilhas guisadas com ovos escalfados, arroz de cenoura, verduras cozidas / salada mista	Ervilhas guisadas com ovos escalfados, arroz de cenoura, verduras cozidas / salada mista	Ervilhas guisadas com ovos escalfados, arroz branco e verduras cozidas / salada mista	Leite Creme
6ª Feira	Couve (feijão manteiga)	Carapau grelhado com molho espanhol, batata a murro, migas de Leiria com feijão frade /salada mista	Carapau grelhado com molho espanhol, batata a murro, migas de Leiria com feijão frade /salada mista	Tofu de fricassé acompanhado de arroz primavera, verduras cozidas /salada mista	fruta da época
Sábado	Creme de legumes	Peixe Red Fish no Forno, puré de batata, verduras cozidas / salada mista	Peixe Red Fish no Forno, puré de batata, verduras cozidas / salada mista	Tofu saltreado com legumes, acompanhado de puré	fruta da época
Domingo	Caldo Verde	Jardineira de macarrão com carne de porco e cogumelos, cenoura e ervilhas; verduras cozidas/	Jardineira de macarrão com carne de porco e cogumelos, cenoura e ervilhas; verduras	Jardineira de macarrão, legumes, soja e macarrão, 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:** courgete, batata, cenoura, alho francês, abóbora, cebola, cabeça de nabo, feijões diversos, agrião, nabiça., espinafre, couves, juliana, hortelã, coentros, salsa, hortelã, caldo verde.

	Peixe	Carne	Tarefas
2ª Feira			
3ª Feira			Tarefas
4ª Feira			Tarefas
5ª Feira			Tarefas
6ª Feira			Tarefas
Sábado			Tarefas
Domingo			Tarefas
NOTAS			