

19 de outubro a 23 de outubro			Kcal	Alergêneos
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora	74	-
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor	348	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de abóbora	74	-
	Prato	Empadão de arroz e frango em tomatada com salada de alface e cenoura ralada	462	-
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de c	389 a 315	Leite e lactose e seus derivados, glúten
3ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	76	-
	Prato dieta	Carapau grelhado com batata cozida e feijão verde	382	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Juliana de legumes	89	-
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e tomate	476	Peixe, ovo
	Sobremesa	Gelado de morango/chocolate	163	Leite e lactose e seus derivados, glúten, soja, ovo, frutos de casca rija
	Lanche	Iogurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta	303 a 318	Leite e lactose e seus derivados, gluten
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cebola	80	-
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com arroz branco e cenoura cozida	398	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Agrião	78	-
	Prato	Chili simples com arroz branco e salada de tomate e milho	746	-
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo	221 a 239	Leite e lactose e seus derivados, gluten
5ª FEIRA	Sopa dieta	Canja de galinha com massinhas e hortelã	134	Glúten
	Prato dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida e couve-flor	258	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Canja de galinha com massinhas e hortelã	134	Glúten
	Prato	Saladinha de pescada com ovo cozido	442	Peixe, ovo
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	Iogurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada	210 a 235	Leite e lactose e seus derivados, gluten
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de couve-flor	112	-
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde	356	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	-
	Sopa	Creme de ervilhas e coentros	116	-
	Prato	Massa à carbonara com salada de alface e tomate	627	Glúten, ovo
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta	276	leite e lactose e seus derivados, gluten, soja, sulfitos, sementes de sesamo