

21/10/2024(6)	ALMOÇO/JANTAR	LUNCH/DINNER	V.E.T. (Kcal)*	Alergénios	
PRATO				Contém	Pode conter
2ª FEIRA					
SOPA	Primavera	Vegetables	115		
PRATO	Costeletas grelhadas com massa	Grilled pork chops w/ pasta	600	Glúten	
DIETA	Pescada cozida c/ batata cozida	Boiled hake w/ boiled potatos	490	Peixe	
VEGETARIANO	Massada de legumes	Vegetables pasta	390	glúten	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA	Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
3ª FEIRA					
SOPA	Canja	Chicken soup	137		
PRATO	Carne de porco à portuguesa	Fried pork and potatos	870		Ovo, Glúten
DIETA	Filetes grelhados com arroz	Grilled Fish filets w/ rice	500	Peixe	
VEGETARIANO	Caril de legumes	Vegetables curry	390	Ovo	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA	Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
4ª FEIRA					
SOPA	Camponesa (cebola, cenoura, alho, batata, repolho, feijão, tronchuda)	Vegetables and beans	120		
PRATO	Pá de porco assada c/ arroz	Roasted pork w/ rice	670		
DIETA	Salada camponesa de atum	Tina and potato sald	500	PEIXE	
VEGETARIANO	Rissóis de legumes	Vegetable patties	630	GLÚTEN	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA	Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
5ª FEIRA					
SOPA	De feijão verde	Green beans	104	Glúten	
PRATO	Brás de salmão	Fish (salmon), potatos and egg, all fried and mixed	790	Peixe, ovo	
DIETA	Frango corado no forno C/ massa	Roast chicken w/ pasta	540	Glúten	
VEGETARIANO	Brás de legumes	Vegetables, potato and eggs, all fried and mixed	680	Leite, Ovo	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA	Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
6ª FEIRA					
SOPA	De repolho e feijão-frade	Vegetables	120		
PRATO	Rancho à minhota	Meat, pasta and chickpeas all stewed together	750	Glúten	Soja
DIETA	Red fish grelhado, arroz	Grilled red fish w/ rice	438	Peixe	
VEGETARIANO	Rancho de legumes	Vegetables, pasta and chickpeas all stewed together	420	Glúten	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA	Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
SÁBADO					
SOPA	Creme de ervilhas	Peas soup	117		
PRATO	Bifinhos de frango grelhados c/ arroz	Grilled chicken steaks w/ rice	530		
DIETA	Abrótea grelhada com arroz	Grilled daffodil w/ rice	490	Peixe	
VEGETARIANO	Rissóis de legumes	Vegetable patties	630	GLÚTEN	Ovo
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA	Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
Atenção: Ementa sujeita a alterações; Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes; *Valores nutricionais médios aproximados por prato Se desejar prato estritamente vegetariano, informar a cozinha com um dia de antecedência;			Attention: Menu subject to change; All dishes are accompanied by salad or vegetables; *Approximate average nutritional values per dish If you want a strictly vegetarian dish, inform the kitchen one day in advance;		
A Nutricionista, Rita Gueiral, cédula nº 1608N					

