

21/07/2025		ALMOÇO		LUNCH		V.E.T. (Kcal)*		Alergénios	
PRATO									
2ª FEIRA								Contém	Pode conter
SOPA	Legumes			vegetables	150				
PRATO	Costeletas grelhadas com arroz			Grilled pork chopps w/ rice	600				
VEGETARIANO	Empadão de legumes			Vegetables pie	680			Ovo, leite	
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	Legumes			vegetables	150				
PRATO	Empadão de carne			Meat pie				Ovo, leite	
VEGETARIANO	Omelete de cenoura e coumelos			Carrot omelet	400			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	Legumes			vegetables	150			Glúten	
PRATO	Salada camponesa de peixe			Fish, vegetables and potatoes salad				peixe	
VEGETARIANO	Rissóis de legumes			Vegetable patties	670			Glúten, Ovo	SOJA
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	Legumes			vegetables	150				
PRATO	Frango assado com arroz			Rosted chicken w/ rice	540				
VEGETARIANO	Crepe de legumes			Vegetable crep				OVO, GLÚTEN	LEITE
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	Legumes			Vegetables	150				
PRATO	Redfish assado com arroz			Roasted red fish w(rice	490			Peixe	
VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos			Vegetable patties	690			GLÚTEN, OVO	SOJA
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									
PRATO									
VEGETARIANO									
SOBREMESA									
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									