

		30/set	Contém os seguintes alérgenos:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda	Sopa	Brocolos		12		45	1,53	1,20	6,44	
	Prato Principal	Bife de Peru corado com Azeite e Alho, Molho de Cogumelos Aromatizado com Salsa		12		154	22,35	6,24	0,18	
	Guarnição	Batata Alourada		12		278	3,93	15,38	29,79	
	Legumes	Palitos de Cenoura Assada		12		168	0,71	15,55	4,97	
	Salada	Tomate				58	0,75	4,28	3,28	
	Dieta	Bife de Frango Grelhado				160	29,05	5,06	0,00	
	Guarnição Dieta	Arroz Thai				242	4,03	5,94	42,92	
	Prato Vegetariano	Almondugas de Vegetais	1	3	6	141	10,53	5,20	10,45	
	Guarnição Vegetariano	Penne Cozida				157	2,50	0,36	35,91	
	Sobremesa	Fruta à Peça				69	0,65	0,40	14,08	

		01/out	Contém os seguintes alérgenos:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça	Sopa	Canja de Galinha e Hortelã	1		12	46	3,38	2,67	2,06	
	Prato Principal	Penne com Corvina e Legumes (Abobora, Espinafres e Cogumelos)	1	4	12	167	12,31	1,27	26,14	
	Guarnição	Incluído								
	Legumes	Courgete Assada				127	1,79	12,09	2,30	
	Salada	Cenoura Ralada				48	0,60	2,50	4,40	
	Dieta	Pescada ao Vapor		4		87	18,46	1,39	0,01	
	Guarnição Dieta	Batata ao Vapor com Salsa			12	90	2,52	0,00	19,20	
	Prato Vegetariano	Ervilhas com Ovo e Batata		3	12	68	5,30	0,50	7,00	
	Guarnição Vegetariano	Incluído								
	Sobremesa	Fruta do Dia				69	0,65	0,40	14,08	

		02/out Jardim de Infância	Contém os seguintes alérgenos:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta	Sopa	Feijão Branco e Espinafres		12		48	1,40	3,26	2,62	
	Prato Principal	Peito de Frango com tomilho Fresco		12		154	24,16	6,21	0,20	
	Guarnição	Esmagada de Batata Doce aromatizada com Laranja				142	1,57	6,02	19,45	
	Legumes	Brócolos ao Vapor				32	3,40	0,80	1,50	
	Salada	Tomate				58	0,75	4,28	3,28	
	Dieta	Bife de Frango Grelhado				160	28,92	4,77	0,00	
	Guarnição Dieta	Penne Cozida	1			157	2,50	0,36	35,91	
	Prato Vegetariano	Falafel ( Grão de Bico)	1			202	11,30	10,40	12,40	
	Guarnição Vegetariano	Couscous de Legumes ( Cenoura, Lombardo e Courgete)				199	4,56	10,78	20,18	
	Sobremesa	Mousse de Manga				128	2,38	11,70	16,58	
Sobremesa	Fruta do Dia				69	0,65	0,40	14,08		

		03/out	Contém os seguintes alérgenos:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta	Sopa	Feriado móvel (Reunificação da Alemanha)								
	Prato Principal									
	Guarnição									
	Legumes									
	Salada									
	Dieta									
	Guarnição Dieta									
	Prato Vegetariano									
	Guarnição Vegetariano									
	Sobremesa									

		04/out	Contém os seguintes alérgenos:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta	Sopa	Feriado móvel								
	Prato Principal									
	Guarnição									
	Legumes									
	Salada									
	Dieta									
	Guarnição Dieta									
	Prato Vegetariano									
	Guarnição Vegetariano									
	Sobremesa									

Menu para o Jardim de infância e Primária. No dia do Prato Vegetariano a única opção é a Dieta.

As opções vegetariana e dieta estão diariamente disponíveis mediante reserva.

Os alérgenos acima mencionados referem-se a: